

ستمبر 2015

کتاب

پاک سوسائٹی

عید قرباں کا حقیقی فلسفہ

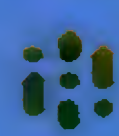
کی منشا میں راضی بہ رضا رہنا

عید الاضحیٰ مبارک ہو

بڑی عید کی بڑی خوشیاں

شہنشاہی روح

بقرب عید کی خاص رہنمائی



READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

میگنرین کے انڈرکسٹرڈ پیکیج
بالکل مفت پائیں!

عید الاضحیٰ مبارک

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

پاکستان میں سب سے بہتر

داغ نگارے 1 دھلائی میں*



مشہور پاور



مشہور پاور کے مقابلے میں سرخ نمونے، پائلیٹ، جیسے داغوں پر نیٹ کیا گیا

READING
Section



THE FOOD EXPERTS

READING

Make
the meat
a little more
SAUCY!



GET 300ML SOY SAUCE

FREE

WITH EVERY SHANGRILA
1KG ECONOMY PACK



100g Tomato Ketchup or Garlic Soy Sauce

بے شک

نام ہی کافی ہے

کول بینک ہی عقلمندانہ انتخاب ہے۔

کول بینک کو ایجاد کرنے کی بنیادی وجہ بجلی کی قلت اور بے پناہ لوڈ شیڈنگ ہے۔ کول بینک فریج اور فریزر میں لگی Cold-hold Batteries اپنے اندر ٹھنڈک کو سنور کر لیتی ہیں اور بجلی نہ ہونے کی صورت میں اپنی ٹھنڈک فریزر میں منتقل کرتی رہتی ہیں جس سے اشیاء لمبے عرصہ تک فریزر رہتی ہیں۔ اسی لیے کول بینک فریزرز پاکستان کی تمام ملٹی نیشنل فوڈ کمپنیوں کے زیر استعمال ہیں اور حکومت پاکستان نے بھی اس ٹیکنالوجی کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہوئے امتیازی سند سے نوازا ہے۔



CoolBank®

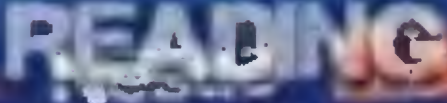
لوڈ شیڈنگ کا توڑ

GOVERNMENT OF PAKISTAN
THE PATENT OFFICE



Patent No: 139871

CoolBank Users:



WWW.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY

RSPK.PAKSOCIETY.COM

FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



سیتار ki Subha

with Shaista

ہم آ رہے ہیں آپ کی صبح میں رنگ بھرنے

Monday to Thursday, 9 AM

Furniture Partner:

CONTRADICTIONS

READING
Section



/SitarayKISubha



/SitarayKISubha



/SitarayKISubha





READING
Section

6th ★ September
DEFENCE DAY



DIL CHAHAY!

Watan pey QURBAN honay ka

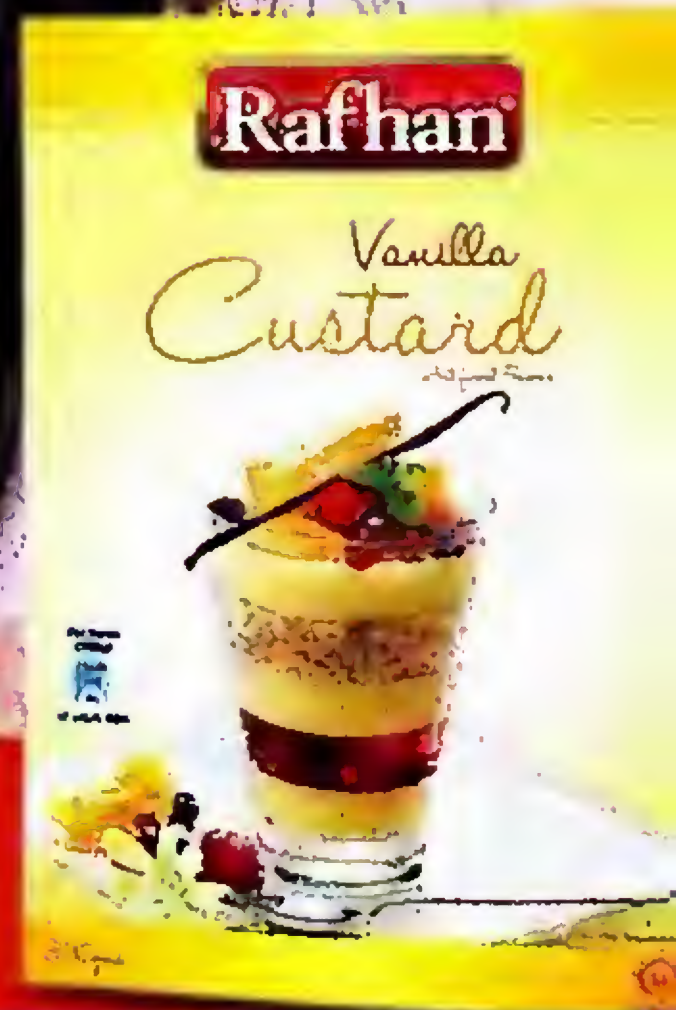


Rafhan®

میٹھا...
میرے پیار جیسا



READING
Section



مؤثر کنٹرول کے ذریعے...

ذیابیطس کے ساتھ صحت مند زندگی بسر کیجئے

سیزیجٹیم شوابے آپ کو ہر وقت خون میں شامل شکر کی سطح پر مؤثر کنٹرول رکھنے میں مدد دیتی ہے تاکہ ذیابیطس ہونے کے باوجود آپ ایک اچھی اور صحت مند زندگی گزار سکیں۔

سیزیجٹیم شوابے ذیابیطس کے باعث طویل مدت میں لاحق ہونے والی پیچیدگیوں کی بھی روک تھام کرتی ہے۔

سیزیجٹیم

شوابے®

take control now!



Made in Germany

CMS آئی ڈرائپس

آنکھوں جیسی نعمت کا تحفظ

CMS آئی ڈرائپس دیابیطس جیسے عارضوں کے باعث لاحق ہونے والی دھندلی نظر اور موتیا بند کے علاج کے لئے بہت مؤثر ہیں۔ CMS آئی ڈرائپس کا طویل عرصے تک مستقل استعمال اکثر صحت مند افراد کو موتیا بند سے محفوظ رکھتا ہے۔

مؤثر برائے:

- طالو
- فی وی بین اور فساد آئو آؤوگ
- آنکھوں کی جلن کے لئے سکون بخش
- نظر کا تحفظ اور آنکھیں صاف بنانا
- کمپیوٹر پر کام کی زیادتی کے باعث آنکھوں کی جھکن



”نظر کمزور ہونے سے میری پڑھنے کی عادت تقریباً ختم ہو گئی تھی۔ CMS کا استعمال میری کمزور نظر کا قدرتی علاج بن گیا۔“



Made in Germany



Dr. Willmar Schwabe
Germany

From Nature For Health

READING



Partner:
Dr. Hamid
General Homoeo (Pvt.) Ltd.

Arambagh Road, Karachi. Tel: 021-32211895
24-Allama Iqbal Road, Lahore. Tel: 042-36373101
www.drhamid-schwabe.com

REPCOM



BAKE
PARLOR

ہوٹل کے سارے مزے
گھر پر لے آتے ہیں

بیک پارلر کا ہے یہ کمال ---

بیف ہو یا مٹن یا چاہے چکن...
سب پکے ایک منفرد انداز سے!
بیک پارلر 2-in-1 ریسی لائیں
اور عید کا دسترخوان سجائیں۔

20
Recipes

Can be cooked with
Beef and Mutton



READING

Section

www.bakeparlor.com

فہرست

باغبانی

104	گھریلو باغ لگائے	74
	<u>مستقل سائیل</u>	76
12	اداریہ	78
13	آپ کی رائے	80
28	ڈالڈاس فلاور آئل	
98	ڈالڈائیڈ وائٹری سروس	82
106	افسانہ	
108	غزل اس نے چھیڑی	84
110	شہر نامہ	86
112	ریویوز	88
114	ستاروں کی محفل	

صحت عامہ

12	یوگا ورزش نہیں فلسفہ بھی ہے
16	ہدایات ماننے اور میٹھا کھانا کم کیجئے
17	توانائی کے آسان گز
18	تناؤ... جدید طرز زندگی کا عارضہ

آپ کا ڈاکٹر

ڈاکٹر ذوالفقار بھٹہ (چائلڈ اسپیشلسٹ)

گھرداری

20	نو تھ پیسٹ کا گھرداری میں دیکھئے کمال
22	بچن آپ کی سلطنت ہے
24	کھانا پکائیے پیسہ کمائیے
26	

میرے بچپن کے دن

90	بچوں سے بچپن نہ چھینئے
92	بچوں میں ڈپریشن کیوں ہونے لگا؟

تعلق خاطر

94	درازی عمر کی دعا لیجئے
----	------------------------

انوکھ اور دلچسپ

66	اسٹیپ ڈریسنگ فلاور
68	

لائٹ کیمرو ایکشن

70	
72	حریم فاروق

عید اسپیشل

	عید قربان کا حقیقی فلسفہ
	آن لائن قربانی کی سہولت
	عید الاضحی مبارک ہو
	بقر عید کی توضیح، تہذیب کے تقاضے

کھانہ صحت کا خزانہ

	ادریک... ایک کرشماتی جڑ
	گاجر اور دھان D کے دیکھئے کمال
	کہیں ذائقہ نہ دے جائے صحت کو مات
	تیز پات... گرم مصالحے کا اہم جز

یہ شیف ہمارے

منور صدیقی

رخِ زیبا

	گھر میں بنائیں اپنا SPA
	بہتر صحت ہی جاڑ بیت بڑھاتی ہے مگر کیسے؟
	چہرے کا حسن بڑھاتے تیل
	ایک پیالی چائے اور فائدے بے شمار

سیر و سیاحت

102	سیر و سیاحت (مستقل سائیل)
-----	---------------------------

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

رستہ پیز

57



51

بھرے ہوئے میٹھن

52

چکن زلفی / آلو کار کی سبزی

53

آلو بخارے کی چٹنی، چھو باروں کی چٹنی

54

چکن جلفریزی

55

منصاع لچہ دار دھواں گوشت

56

چٹنی گوشت / سویوں کی رس ملائی

58

ذیل کا میٹھا (ریڈرز سپیس)

43

کشمیری چکن کو فٹے

44

پونینا اور میکرونی سلاد

46

چکن ودار بھنڈل ساس

47

چکن وڈو سڈ آ لٹنڈ

48

پیپر رائس

49

فرنج میکرونی

50

آلو قیر

38

بشمالی روست مارا



سینٹر فولڈ

36

منن لیک روست ورجیبر ساس

37

برین سو سے ازمرودی دہ پیازہ

39

بالی میت / منصاع لچہ دار دھواں گوشت

40

کھنوی سج کباب

42

گارلک ٹان اور بونی کباب

45

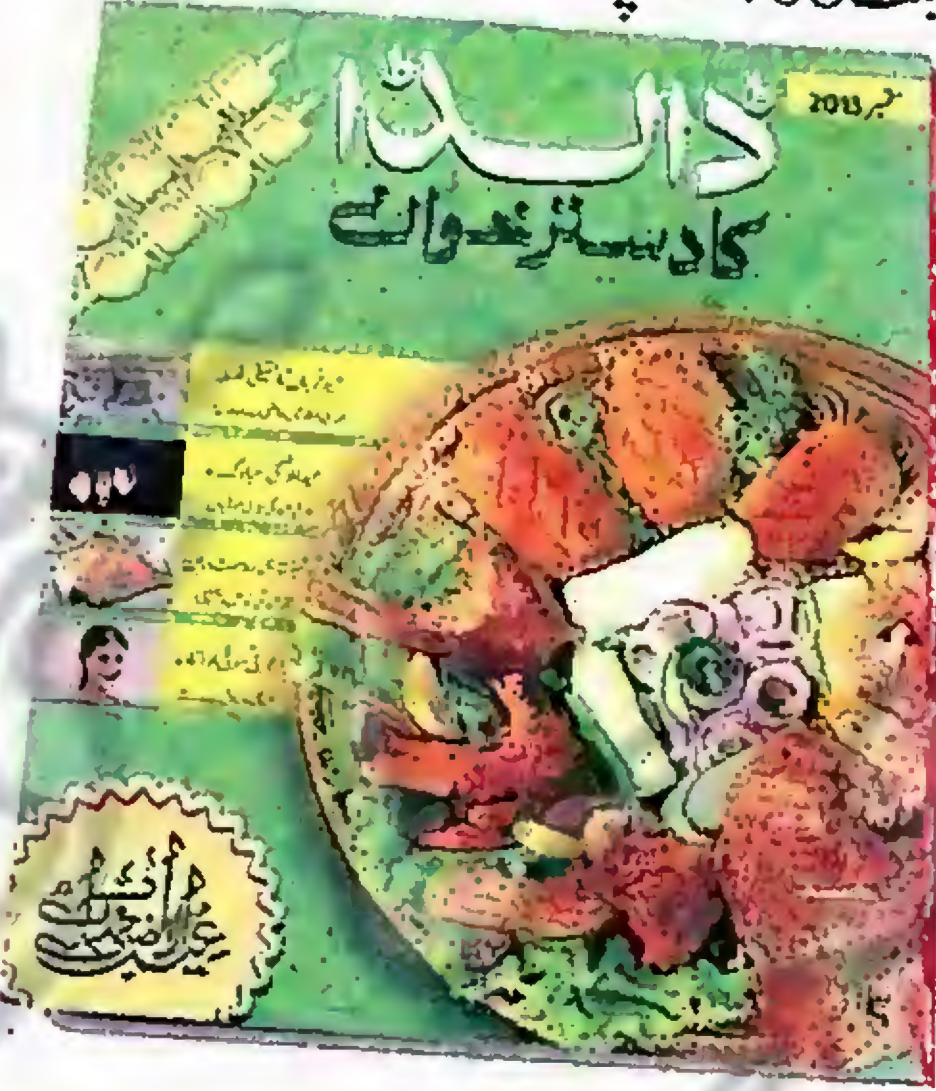


READING
Section

اداریہ

قیمت 165 روپے شمارہ نمبر 55، ستمبر 2015

معزز قارئین!
السلام علیکم



کہتے کیسے حال چال ہیں؟ کیا عید الاضحیٰ کی تیاریاں مکمل ہیں؟
کلی مخلوق کی رونق بڑھ گئی ہے اور بقر عید کا سماں ہے۔ بچے، بڑے سب ہی اپنے اپنے جانوروں کی خدمت کر رہے ہیں اور دوسروں سے مقابلہ بھی کر رہے ہیں، خوب تہرے ہو رہے ہیں، کیسا جانور لیا، کتنے کا لیا؟ کتنے سن کا ہوگا اور کس کا جانور سجا ہوا ہے۔ منڈی سے آتے ہوئے بچوں نے جانوروں کے گٹے میں ڈالنے والے پے، پاؤں کے توڑے، گھنٹیاں، جانوروں کی کسر پر ڈالنے والی ریشمی اور جالی دار چادریں، موتیوں کی مالائیں اور جانوروں کو باندھنے والی رسیاں بھی خرید لیں کہ کہیں جانور ہاتھ پیرا کے بھاگ نہ جائے آخر جانور کو گٹے میں گھسانا پھرانا بھی تو ہے، ادھر ابو جان کو فکر ہے کہ مضبوط لکڑی کی مڈی اور تجربہ کار قصائی کا انتظام ہو جائے، ای جان اور ہمیں مچن کے انتظامات بھی دیکھ رہی ہیں۔ دعوتوں اور گوشت کی تقسیم کے منصوبے بن رہے ہیں۔ جانور بیچنے والے نے جانور کو تو مہندی بھی لگا دی ہے اب رہ گئیں چھوٹی پچیاں تو انہیں اپنے کپڑوں اور مہندی کی بھی بڑی فکر ہے۔ ہر کام ہوگا اور کیوں نہ ہو یہی تو بقر عید ہوتی ہے۔

اس موقع پر بلاشبہ مندرایاں بڑھتی ہیں مگر لطف بھی بہت آتا ہے ہمارے ایسے تمام خوش نصیب قارئین کہ جنہیں اس سال حج کی سعادت نصیب ہوئی انہیں بہت مبارک ہوا!
ڈالدا کادسترخوان میں ہم نے کوشش کی ہے کہ آپ کی دعوتوں اور عید ملن کی تقریبات کے لئے خوش رنگ دھوڑا ڈالدا ایڈوائزری سروس کی یہی تو موقع ہے اپنے پیاروں کے دل میں جگہ بنانے کا۔ اپنی دعاؤں میں ڈالدا ایڈوائزری سروس کو یاد رکھتے ہوئے اس شمارے میں پوری ٹیم کی انجام دی جانے والی کاوش کے بارے میں اپنی رائے سے آگاہ کرنا نہ بھولے گا۔

سرورق شاہی طباق

ایڈیٹر شاہین ملک	ڈسٹری بیوشن مینیجر شیخ مشتاق احمد 0300-2275193
کری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن مینیجر عمران فاروق	پبلشر ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ
ایڈورٹائزنگ مینیجر منور شریف 0323-2395990	خط و کتابت کا پتہ: REVELATION INC. 2nd, 210 ٹاور، گلشن سینٹر، خیابان روی، بلاک نمبر 5، گلشن، کراچی (75600) ای۔ میل: dkd@revelationinc.co فون نمبر: 021-35304425-6 فکس: 021-35304427
ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور) عصمت پاشا 0300-9493896	



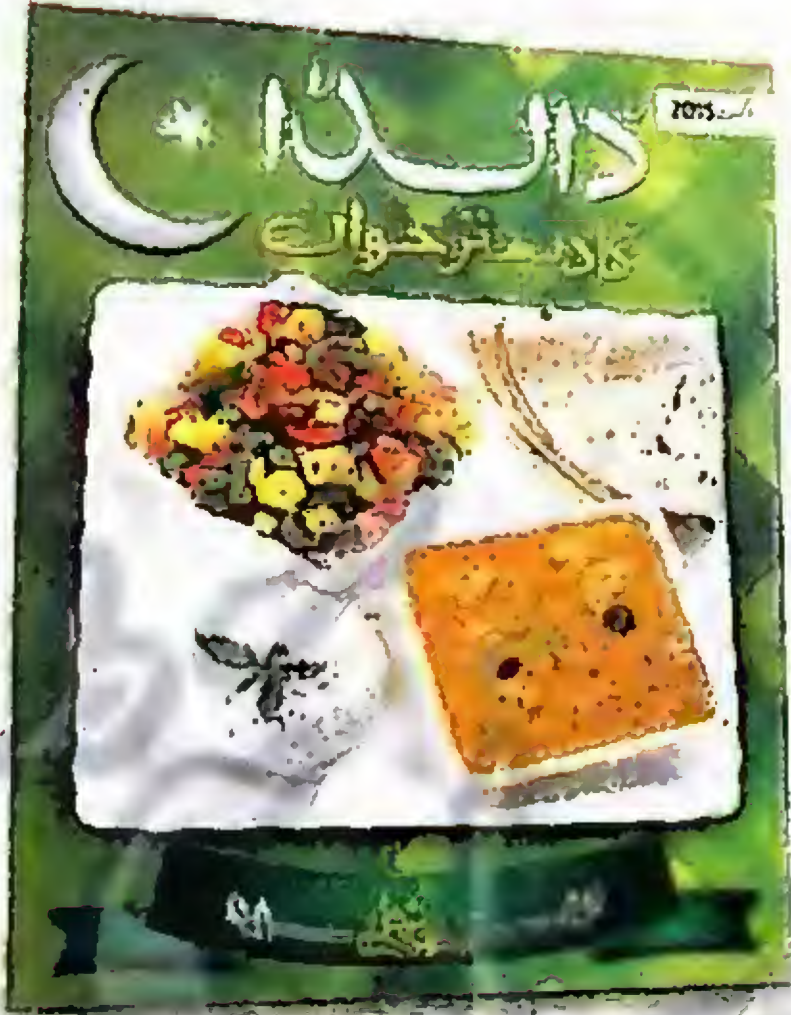
ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ڈالدا کادسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے ملکہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں مثبلی تحریریں اجازت کے بغیر ڈالدا کادسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کادسترخوان کے حقوق ہمارے جسر ذریعہ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کادسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ مکینک انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

READING
Section

آپ کی رائے



ذائقہ کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ذائقہ ایڈوائزر کی قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

رسالے کے کور نے دل موہ لیا

اس بار آپ نے حیرت زدہ کر دیا یعنی ذائقہ کا دسترخوان پاکستان اپیشل تھا۔ یوں تو پورے وطن کی فضاؤں سے یوم آزادی کی بازگشت سنائی دیتی ہے لیکن خیر ہو ذائقہ کی کہ جس نے رسالے کے کور سے ہی دل موہ لیا۔ ایسا کور تو آپ نے کبھی دیا نہیں تھا و مگر رسالوں کے جبر مٹ میں یہ رسالہ نہایت منفرد اور خوبصورت لگے۔

شاہد جاوید... حیدر آباد

رخ زریا کے مضامین اچھے لگے

ذرائع شیعہ، آنکھوں کا میک اپ، بنناپ لینا کیوں ضروری ہے؟ یہ تین مضامین کا آراء معلومات پر مبنی تھے۔ آئندہ بھی اچھے مضامین شائع کیجئے گا۔ قرآن مجید میں...

صحت عامہ کے مضامین میں سفیدہ پسند آیا

سفیدہ خاتون نعت سے کم نہیں۔ اچھا مضمون تھا۔ سید طیل صاحب نے طبی استعمال اور روغن سفیدہ پر اچھی معلومات دیں۔ موسم گرما میں آنکھیں سے بچاؤ کی تر ایک عمدہ رہیں۔ میں نے اکثر گھروں کے داش رہن میں لگے ہوئے پرانے ٹوتھ برشز رکھے دیکھے ہیں۔ ذائقہ نے ایک اچھے رہنما کے طور پر ہمیں بتا دیا کہ ٹوتھ برشز کی عمر صرف 3 ماہ ہوتی ہے، چنانچہ اسے بدل دینا چاہئے۔

باہر کا کھانا روز روز کھانے والوں کے لئے تخیلی تحریریں بٹاردوں پر نہ جائیں گھر کا کھانا کھائیں، عمدہ تحقیقی مضمون ہے۔ ہمارے ہاں لوگوں میں صحت کا شعور نہیں۔ اس لئے ایسی تحریریں شائع کرنا مناسب ہے۔ ساجدہ... مظفر گڑھ

پاکستان اپیشل کے مضامین بار بار پڑھے

پاکستانی خوانین، عہد ساز سیاست رہنما سے لے کر ہم ناموس و فاضلہائیں کے اور تحریک آزادی کی کہانی فن پاروں کی زبانی بہترین انتخاب ہیں اور پتا چلتا ہے کہ آپ نے یوم آزادی کا ایڈیشن نکالا ہے۔ تحریر کا چوراء گھاس کا جھونپڑا، سندھ کی ثقافت، اجڑک اور پاکستانی ورثے کے خدو خال بہت دلچسپ، معلوماتی اور اچھے مضامین ہیں۔ اسی طرح پاکستانی کھانوں کی ترکیب پیش کرتے ہوئے بھی تنوع کا خیال رکھا گیا ہے۔ انجم شہیر... رحیم یار خان

تعلق خاطر اور میرے بچپن کے دن توجہ طلب ہیں

ہم چاہتے ہیں کہ ہمارے تعلق دلچسپ مضامین کا سلسلہ اسی طرح جاری رہے۔ آؤ بچوں کہانی سنیں اور پھرانی جیٹنی کا کھانا تیار شد دلچسپ مضامین تھے۔ آپ نے تحقیق کیے ساتھ اچھی معلومات ہم پہنچائیں۔ شاہد رؤف... لاہور

پالک کے پرائیڈوں نے مزادوبالا کر دیا

آپ کہیں گی یہ کیا کہ اچھی اچھی دیگر ترکیبوں کو چھوڑ کے اس خاتون کو پالک کے پرائیڈوں نے مزادوبالا کر دیا۔ بات دراصل یہ ہے کہ آباد قریے کے علاوہ مٹی کے پرائیڈ بھی بنائے۔ مجھے یاد ہے کسی نے کوئٹہ کے پرائیڈ بھی کھائے تھے۔ پالک کے پرائیڈوں کی ترکیب پہلی بار پڑھی بہت اچھی لگی۔ ذائقہ VTF میں ان پرائیڈوں نے مزادوبالا کر دیا۔ اسی طرح پسند، کباب اینڈ سٹیکسٹیل بہت اچھی ترکیب ہے۔ شمع و سیم... ٹنڈو آدم

پاکستان اپیشل مجموعی طور پر اچھا تھا

مضامین بھی عمدہ تھے اور پشاور کی ٹیکنیکل ہائیڈرو، کوہاٹی قریے، مصالحے دار بنیریں، لاہوری نان خطائی، منن ڈھابہ کڑا اسی اور بھری ہوئی سندھی مچھلی دی بیٹ تراکیب تھیں۔ آم کا مربہ اور جننی تو موسم کی سوغات تھیں۔ اس بار کا میگزین بہت منفرد اور اچھا لگا۔

ذائقہ ایڈوائزر کی سروس کے پیش شاندار رہے

شای کباب سے متعلق اور چیونٹوں والے آزمودہ چٹلے رہنما کر رہے ہیں۔ ورنہ پ بھی بہت حد تک کارآمد تھی۔ لیڈر... فیصل آباد

کھانے صحت کے خزانے دلچسپ سلسلہ ہے

گو بھی کے خاندان کی اس سبزی Kale سے متعلق پہلی بار تفصیل سے پڑھا۔ چیری سے متعلق بھی آرٹیکل اچھا لگا۔ راجہ تبسم... ساہیوال

یہ شیف ہمارے دلچسپ سلسلہ ہے

کبھی ٹی وی انڈسٹری تو کبھی کوکنگ نیچر کے یہ انٹرویوز ذائقہ کا دسترخوان کی جان ہیں جو ہمیں کسی دوسرے فوڈ میگزین میں پڑھنے کو نہیں ملتے۔ اس بار آپ نے فیس بک سے لڑائیا لیز کی کو چتا۔ لڑائیا ہمیں پسند ہے اور ان خاتون سے کی جانے والی گفتگو بھی بہت اچھی تھی۔ اسی طرح لڑائیا کی ایک ریسی اگست کے شمارے میں شامل ہے۔ ہم نے فوری طور پر زرائع کی۔ شاید یہ ڈش ذائقہ دار بن گئی۔ سب گھر والوں نے بہت تعریف کی۔ ذائقہ آپ کا بہت شکریہ۔ عائشہ مشکور... راولپنڈی

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوئیٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

گھرداری کے مضامین کی تعداد بڑھائیے

کیونکہ ذائقہ کا دسترخوان کے اس سلسلے میں خاصی مفید معلومات درج ہوتی ہیں۔ اس بار درود یوار بڑھاتے ہیں گھر کی قیمت اور کپڑوں کی دھلائی دونوں مضامین اچھے ہیں۔ منیب علی... فیصل آباد

عید قربان کا حقیقی فلسفہ

اللہ کی منشا میں راضی بہ رضار ہنا

عمل سنا کی برکسی کے بس کی بات نہیں۔

اگر آپ اپنا قربانی کر رہے ہوں یا جب گوشت کی تقسیم کا مرحلہ آن پہنچے تو انتہائی ویانتداری سے مساوی تقسیم کی جائے۔

عید الاضحیٰ کا مبارک دن ایک طرف لذت کام و دہن کا سامان ساتھ لاتا ہے تو دوسری جانب یہ جہوار محبت اور خلوص کے رشتے بھی استوار کرتا ہے۔ یہ عید گوشت سے لے کر فریزر اور فریج بھرنے کے لئے نہیں آتی بلکہ گوشت کی تقسیم تین برابر حصوں میں کریں ایک حصہ غریبوں، دوسرا رشتہ داروں اور تیسرا اپنے لئے رکھا جائے۔ گوشت کے تین حصوں کی منصفانہ تقسیم سے خاندان اور معاشرے پر بہت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ خاص کر ان گھرانوں میں جنہیں مفید پوش اور قربانی کی استطاعت نہ رکھنے والے خاندانوں میں شریک کیا جاتا ہے، ضرور تقسیم کرنا چاہئے تاکہ اللہ کے پیچھے کی بجا آوری بھی ہو اور قربانی کا اصل مقصد بھی حاصل ہو سکے۔

قربانی حسب استطاعت قرار دینی تھی۔

قربانی کا حقیقی فلسفہ بغیر کسی سوال یا دلیل کے، خاموشی سے رب کی رضا پر سمجھ و گروہ ہے۔ اسلام کی رویت اور قربانی کے فلسفے کو وہ لوگ نہیں سمجھ سکتے جو قربانی کے فعل کو معاشی اعداد و شمار کی تحقیر میں الجھاتے ہیں اور اسے وقت اور وسائل کا ضیاع قرار دیتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو نہیں جانتے کہ جب اللہ کی رضا، دہو و توانائی بھی مٹا کر تباہ اور مالی طور پر بھی خوشحال نہ ہوتا ہے۔ افزائش معاش کے ایسے ذرائع نکلتے آتے ہیں کہ انسان کی عقل و فک رو جاتی ہے۔

جب آپ قربانی کا جانور خریدیں تو تسلی کر لیں کہ جانور صحت مند، توانا، عیب اور نقص سے پاک ہے، خوبصورت بھی، دہو کیا بات ہے۔ کوشش کی جائے کہ قربانی اللہ کا ہم لے کر اپنے ہاتھ سے کی جائے اور قربانی کی دعا لازمی پڑھی جائے۔ گلے پر چھری پھیرنے کے بعد تعائی کے حوالے کر دیا جائے کیونکہ

مذہب اسلام کے پانچ بنیادی ارکان میں سے ایک حج ہے جس کی ادائیگی ہر صاحب حیثیت مسلمان، غافل و بالغ مرد پر واجب ہے۔ اسلامی تقویم کے آٹھویں ماہ ذوالحجہ کی 9 تاریخ کو حج کا یہ رکن اعظم وقف ادا کیا جاتا ہے اور ذوالحجہ کی 10، 11 اور 12 تاریخ کو قربانی کی جاتی ہے۔ یہ حضرت ابراہیم علیہ السلام کے اس عمل کی یاد دلاتی ہے جب اللہ تبارک تعالیٰ نے آپ سے فرمایا تھا کہ میری خاطر اپنی سب سے پیاری چیز یعنی لبت جگر اسماعیل علیہ السلام کی قربانی دواور آپ نے اللہ کی مرضی و فضا پر لبیک کہا اور فرمایا ”جو میرے رب کی مرضی و ہی میری مرضی، تب اللہ کو ان کا یہ عمل بہت پسند آیا اور میں اس موقع پر جب حضرت ابراہیم علیہ السلام اپنے فرزند کو لانا کر ان کے گلے پر چھری پھیرنے لگے تو ان کے سامنے ایک بھیڑ آ گئی۔ اس طرح تاریخ میں اللہ کی رضا کے لئے قربانی کی ایک عظیم ترین مثالی داستان رقم ہوئی جس کی پیروی کرتے ہوئے مسلمانوں کے لئے

READING
Section

آن لائن قربانی کی سہولت

جانور خریدنے کا نیا کلچر

ONLINE
MARKETING

ہم مسلمان عید الاضحیٰ جوش و خروش سے مناتے ہیں۔ پہلے تو کئی کئی روز عارضی منڈیوں کے چکر لگاتے تھے۔ بڑے تو بڑے بچے بڑی دلچسپی اور شوق سے جانوروں کی خریداری کرنے جاتے تھے۔ اب پچھلے چند برسوں سے نوجوان عارضی منڈیوں کا کم کم رخ کرتے ہیں وہ گھر بیٹھے منڈیوں میں انٹرنیٹ پر مطلوبہ اور پسندیدہ جانور خرید لیتے ہیں اور تصاب محلہ داری میں مل جائے تو بہتر نہ رہتا ہے۔ تو وہ بھی ٹیکنالوجی کے سہارے انٹرنیٹ پر مل جائے گا تو پھر تردد کیسا نہ ہو ایک جام میں اچھے اور نہ منڈی کے دھکم پیل میں جیب کٹنے کا خدشہ آرام سے گھر بیٹھے انٹرنیٹ کی دنیا میں Click کیجئے۔ یہاں آپ کو

- 1- bakramandipakistan.com
- 2- badabakra.com
- 3- dumbabakra.com

سمیت دیگر ویب سائٹس کے پتے بھی ای میل ایڈریس کے ساتھ مل جاتے ہیں۔ مزید دھونڈیے آپ دیکھیں گے کہ شاندار شامیانوں اور قاتلوں میں آپ کے پسندیدہ جانور چارہ کھاتے نظر آئیں گے۔ نیچے ان کے وزن کراموں میں درج ہیں اور ساتھ ہی ان کی جسامت اور رنگت کے حساب سے قیمت بھی درج ہے۔

پاکستان کے ہر بڑے شہر کی مرکزی شاہراہوں پر انگریزی زبان میں ملے بورڈز آویزاں کئے گئے ہیں جن پر بکروں کی خریداری کے لئے ویب سائٹس کے پتے دیئے گئے ہیں جن پر کریڈٹ کارڈز، ڈیبٹ کارڈز اور چیکس کی مدد سے جب چاہیں جہاں چاہیں اور جیسا چاہیں بکرا، دنب، گائے، بیل، اونٹ یا بکرے خریدیں اور گھر بیٹھے جانور وصول کیجئے بالکل اسی طرح نیچے آپ آن لائن بلوسات، جوتے، جیولری اور دیگر اشیاء خرید کرتی ہیں۔ یہ بے مارکیٹنگ اور سیلز کا جدید ترین رجحان، جس میں تصاویر دیکھ کر صحت مند، خوبصورت اور اچھے جانور کی خریداری کرنا پہلے سے آسان ہو گیا ہے۔

اگر آپ کو اجتماعی قربانی میں حصہ لینا ہے، کھال اپنے پسندیدہ مستحق ادارے کو پہنچانی ہے، قربانی کا گوشت کسی فلاحی ادارے کو دینا ہے تو اس کی تفصیل درج کیجئے۔ آپ یہ کام گھر بیٹھے صرف و فیات اور گرم موسم کی وجہ سے نہیں کر پاتے۔ یہ آن لائن خریداری کے مراکز آپ کی ذمہ داریوں کو تقسیم کر لیتے ہیں۔ اضافی اخراجات کے ساتھ گوشت گھر تک پہنچانے

کی ذمہ داری بھی قبول کر سکتے ہیں۔ سنت ابراہیمی کی تقلید اور روایت کے تحت قربانی کی دعا پڑھ کر جانور حلال کرنے کا شرعی و اسلامی طریقے سے ہر مسلمان کو واجب ہے تاہم بعض لوگ نیت کر کے فرض سے سبکدوش ہو جاتے ہیں اور آن لائن خریداری کی کمپنی کو اپنے جانور کا گوشت تقسیم کرنے کی ذمہ داری بھی منتقل کر رہے ہیں۔ ان کے خیال میں غرباء و مساکین، طلباء اور فلاحی تنظیمیں اس گوشت کی زیادہ حقدار ہیں اور وہ اپنی تجویز کردہ انجمنوں سے کمپنی کو آگاہ کر دیتے ہیں۔

یہ تسلی اور اطمینان ہی عید الاضحیٰ کی سچی خوشی اور طمانیت کا باعث بنتا ہے کہ انہوں نے صحت مند، خوبصورت اور اچھا جانور خریدار ہے۔ تاہم ادھر انٹرنیٹ پر مجرورہ کرنے والوں کی تعداد میں بھی مسلسل اضافہ دیکھنے میں آ رہا ہے۔

قربانی کا کلچر تبدیل ہو رہا ہے۔ فلاحی مراکز پر قربانی کرنے اور گھر صاف

ستھرا رکھنے کا کلچر بھی فروغ پا رہا ہے۔ اب کئی اوگ مل بورڈز پڑھتے ہیں، ویب سائٹس، فیس بک اور ٹویٹر پر خیالات شیئر کرتے ہیں آن لائن خریداری کرنے میں سہولت محسوس کرتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جن کے پاس مصروفیت کے باعث اتنا وقت نہیں کہ وہ شہر سے کوسوں دور منڈیوں میں جائیں یا شہروں کی عارضی منڈیوں میں جا سکیں چنانچہ وہ ویب سائٹس کلک کر کے اپنی پسند ظاہر کرتے ہیں اور قیمت طے کر کے قربانی کا جانور خرید لیتے ہیں۔ جانور ڈیلیور ہو جائے تو گھر پر پیسوں کی ادائیگی میں بھی اب نقدی کے علاوہ کریڈٹ کارڈز کے استعمال کی سہولت موجود ہے۔ نقدی نہ سہی پلاسٹک منی سے بھی جانور کی خریداری کی جا سکتی ہے، منڈیوں میں بھی کریڈٹ کارڈز استعمال ہونے لگے ہیں۔ آپ بھی ویب سائٹ پر خوبصورت جانوروں کے سامنے اشارے لگے دیکھیں تو مجھ لیں کہ یہ انتہائی قیمتی جانور ہیں یہ ہزاروں نہیں تو لاکھوں کے اصول جانور ہیں جو آپ جیسے خریداروں کی توجہ حاصل کر لیتے ہیں۔

READING
Section

عید الاضحیٰ مبارک ہو

بڑی عید کی بڑی تیاریاں کرتے چلیں



عید الاضحیٰ مسلمانوں کا اہم مذہبی تہوار ہے جس میں اپنی حیثیت کو نظر رکھتے ہوئے اللہ تبارک و تعالیٰ کے حضور غلوں دل سے قربانی پیش کی جاتی ہے۔ گوشت کو محفوظ رکھنے سے بہتر ہے کہ جتنا زیادہ ہو سکے بانٹ دیا جائے۔

عید آنے سے پہلے ہی زندگی آسان بنانے کی چند تجاویز پر عمل کر لینا بہتر ہے تاکہ عید قربانی والے روز افراتفری نہ ہو۔
• دہی، لیموں، سرکہ، سلاوا اور کچا پیٹہ ضرور منگوا لیجئے۔
• مہوٹے بڑے شاہرہ، انیسو اور بید سے بنی نوکریاں اور ٹرے، الیومیلیم فوائل کے مختلف سائز کے ڈبے، سفید کاغذ کی ٹیپ، مارکر اور دستاں کے ساتھ ساتھ زخم کی نوری طبی امداد کے لئے پلاسٹرو غیرہ ذخیرہ کر لیجئے۔
شاہرہ میں آپ مستحقین کو گوشت بانٹ سکتی ہیں۔ اپنے خاص لئے مانانے والوں، رشتے داروں، سہیلیوں اور سرسالی عزیزوں کو ٹیس نوکریاں ٹرے یا فوائل والے ڈبوں کو پلاسٹک شیٹ سے گور کر کے گوشت بھیجئے۔ یوں بھی گوشت نازک چیز ہے اسے بردقت اور تازہ حالت ہی میں تقسیم کر دینا بہتر ہوتا ہے۔ جس قدر رفاقت اور تہذیب سے یہ تحفہ تقسیم کیا جائے دل میں الفت بڑھتی ہے اور رشتے کا احساس ہوتا ہے۔

• قربانی سے ایک روز پہلے فریج یا فریزر کی صفائی کر لیجئے، ایک پیالی میں تین چمچ میٹھا سوڈا پانی میں ملا کر رکھ دیجئے۔ اس کے بعد اگلے روز گوشت اسٹور کریں گی تو بو نہیں پیدا ہوگی۔
• مائیکرو ویو اوون کی صفائی کے لئے آدھے لیٹروں کے رس کو پیالی میں رکھ کے مائیکرو ویو میں رکھیں۔ ساری چکنائی صاف ہو جائے گی۔
• فریزر میں ہارڈ پلاسٹک کا گلازہ بچھا کے شاہرہ اسٹور کریں اس طرح گوشت فریزر سے چپکا نہیں ہے۔
• ہر شاہرہ میں گوشت رکھنے کے بعد ٹیپ لگا دیجئے تو عید کے روز گوشت رکھنے کی آسانی ہو جائے گی۔
• اپنے گھر کے لئے جو شاہرہ بنائیں تو آدھا کلو سے زیادہ کے نہ ہوں۔
• پلاؤ توڑے، کڑھائی، برائی، بکھڑائی یا جیسے کے گوشت کے شاہرہ پر تفصیل ضرور لکھیں۔ تقسیم کے وقت اس سہولت سے فائدہ اٹھایا جائے تو بعد میں ہر

شاہرہ بھانا نہیں پڑتا۔
• اگر گھر میں اپنے سامنے قربانی کروا رہی ہوں تو بکرا عمار ہونے پر فوراً صفائی کر دلائیں تاکہ خون اور نفاست اکٹھی نہ ہو۔ کھال فوراً بھجوا دیں۔ خون کے داغ میٹ کے آس پاس دیواروں پر لگ جاتے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ جلد ہی ان کی صفائی کر دی جائے۔ فائل ڈال کے پونچھا لگا دیا جائے۔ چڑا چمڑک دیا جائے تو بو نہیں رہتی۔
• تصائی جب تک گوشت بناتا ہے تو آپ ٹبل کا پراٹا اور پٹہ سرکہ لٹے پانی میں بھگو کر بقیہ گوشت پر بچھا دیجئے، کیمڈوں کی یا خار نہیں ہوگی۔
• قربانی کا گوشت دھو کر چھلکی میں رکھئے، پانی نکل جائے تو گھر کے لئے بکٹ بنا کر رکھ لیجئے۔ گوشت دھونے کے بعد سب کو سرکہ لٹے پانی سے دھوئے تاکہ بد بو کا جراثیم دور ہو اور تازہ لگے رہیں۔



بقر عید کی تواضع، تہذیب کے تقاضے

چٹ پٹے کھانوں کے بنا مہمان داری ادھوری

تحریر: عابد

عید پر ہم انعام داری اور دعوتیں ہماری رعایات کا نام ہیں۔ زمانہ چاہے کتنی ہی بدل جائے مگر آج بھی ہمارے گرانوں میں شرقی روایات کی پاسداری کی جاتی ہے۔ کئی نئی دن پہلے۔ دعوتوں کی تیاری کی جاتی ہے۔ مہمانوں کو دعوت کرنے سے لے کر کھانے کے منہج آج بھی گھر کی بزرگ خواتین کے باہمی مشورے سے طے کیا جاتا ہے۔ مہمانوں کی پسند ناپسند کو ملحوظ خاطر رکھ کر بہترین مرتب کئے جاتے ہیں۔ مانا کو کھانے میں کیا پسند ہے؟ منہ کو کیا پسند ہے؟ خیاں اور بے گلی ڈش فراہم کر کے بھواتے ہیں؟ غرض سبھی کی پسند کو نظر رکھ کر کھانے کے مینو مرتب کئے جاتے ہیں۔

کر بزرگ کر فرائی کر لیں۔ اسٹک ہوئی تیار ہوگئی یا گوشت کی بوٹیوں کا ریشہ کر کے مایونیز میں ملا لیں۔ اس میں باریک کٹی کا جڑ، شملہ مرچ اور بند گوبھی بھی ملا لیں۔ نمک کالی مرچ پیسی ہوئی ملا کر سلاکس پر لگا کر ادھر دوسرا سلاکس رکھ کر کنارے کاٹ لیں۔ یہ مزیدار سینڈوچ بھی بنے بے حد پسند کریں گے۔

کھانے کے بعد میٹھا کھانے کا مزہ دو بالا کر دیتا ہے اور اگر اس بار عید کی

مثال کے طور پر آپ نے شامی کباب بنائے ہیں۔ تھوڑا سا کبابوں کا آمیزہ لے کر بریڈ سلاکس پر لگائیں۔ ہر سلاکس کو دو یا چار ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ اب اس کو پھینٹتے ہوئے انڈے میں ڈبو کر گرم کھلی یا تیل میں جل لیں۔ دونوں جانب سے سنبھرتے ہوئے پر نکال کر سلاڈ اور نمائو کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

اسی طرح شامی کباب کے سینڈوچ بنانے کے لئے سلاکس کو کسی بھی خوبصورت شیب سے کٹر سے کاٹ لیں۔ اس پر شامی کباب کا آمیزہ لگا کر دوسرا سلاکس اوپر رکھ کر سلاڈ کے پتوں سے گچی ڈش میں سجادیں۔

حلیم، چٹلی کباب، میٹ ہالز، اسٹیکٹھی، پاستا اور برگرز بھی عید کی تواضع کی شان بڑھاتے ہیں۔

شامی کے علاوہ گولہ یا سخ کباب کے فرائی سینڈوچ بھی بنے بے حد شوق سے کھاتے ہیں۔ اس کے لئے سلاکس پر کباب کا آمیزہ لگا کر دوسرا سلاکس رکھ کر چھری سے دو یا چار ٹکڑوں میں کاٹ کر انڈے میں ڈبو کر بریڈ کر مڑگا کر گرم کھلی یا تیل میں جل لیں۔

کسی بھی کھانے کی تیاری کے لئے گوشت اہال کر گھلایا ہے یا بخنی بنائی ہے تو چند بوٹیاں نکال لیں۔ بوٹیوں کو شاشک اسٹک میں پرو کر انڈے اور بریڈ

نی زمانہ بقر عید کے موقع پر باری کیو پارٹیز کا رجحان خاصا بڑھتا جا رہا ہے۔ گھر کے لان، مچن یا چھت پر نو جوان کباب اور سٹیکس پیکنے میں مشغول، بزرگ تخت پر بیٹھ کر گفتگو میں مگن تو دوسری جانب خواتین فیشن اور کھانے پکانے کی ترکیبوں سے لے کر خاندان کے قصے بیان کرنے میں مصروف اور بچے کھیل کود کے ساتھ ساتھ باری کیو میں ہاتھ بٹاتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ غرض تفریح اور ساتھ مل بیٹھنے کا یہ بہت اچھا موقع ہے۔

عموماً عید کی دعوت ہو یا باری کیو پارٹی عید الاضحیٰ کے موقع پر گوشت ہی کی تمام ڈشز مینو میں شامل ہوتی ہیں۔ اکثر افراد گوشت کھا کر اکتا جاتے ہیں۔ لہذا گوشت کی ڈشز کے ساتھ اگر کچھ مزیدار اضافہ کر دیا جائے تو مہمان بھی بے حد خوش ہوں گے۔ اکثر بچے کھانے کے وقت خاصا پریشان کرتے ہیں۔ اگر کچھ مزیدار سی ڈش بچوں کے من پسند سینڈوچ یا آسکریم وغیرہ ہوں تو بچے بخوشی کھا بھی لیتے ہیں اور تنگ بھی نہیں کرتے۔ اس کے لئے علیحدہ سے ترو کی ضرورت بھی نہیں جو پکایا ہے۔ اسی میں سے تھوڑا سا لے کر مختلف انداز سے پیش کرنے سے بچے بخوشی کھالیں گے۔





میں رکھ دیں۔ اگر رکھی اور پر کھانے کی میز سلیقے سے سجائیے۔ نیپکن کو خوبصورتی سے فولد کر کے چچ کاٹنوں کو اس کے ساتھ رکھ دیجئے۔ کھانے کی میز کے عقب میں دیوار پر کوئی خوبصورت چتری کے دوپٹے سے آرائش کر دیجئے۔ پانی میں تیرتی سوم بیوں کے ساتھ گلاب کی پتیوں کا اضافہ کر دیجئے تو کمرہ گلاب کی خوشبو سے مہک اٹھے گا۔ سائینڈ فیل پر بھی اگر کرشل کے پیالوں میں پانی میں تیرتی تازہ گلاب کی پتیوں ہوں تو مسکور کن خوشبو ماحول کو معطر کر دے گی اور مہمان آپ کے سلیقے کی داد دے کر ہنسی رہیں گے۔

ایک منفرد انداز عطا کرتا ہے۔
مشرقی مہمانداری مشروبات کی تواضع کے بغیر ادھوری ہے
گوکہ عموماً دعوتوں میں کھانے کے ساتھ کولا ڈرنکس پیش کی جاتی ہے۔ لیکن اگر آپ منفرد انداز چاہیں تو کولڈ ڈرنکس کے ساتھ روایتی لال شربت، لیموں پانی، فالسے یا تر بوڑ کا شربت بھی پیش کر سکتی ہیں۔ یقیناً یہ مشروبات مہمان زیادہ پسند کریں گے۔

دعوتوں کا اہتمام ہو اور آرائش خانہ نہ ہو ایسا ممکن نہیں
گلدستہ تیار کر کے کھانے کی میز پر اور داخلی دروازے کے اطراف

تواضع میں آئسکریم ہو تو ہر ایک بخوشی کھا لیتا ہے۔ لیکن اگر آئسکریم میں تھوڑا سا آپ اضافہ کر دیں تو ہر ایک آپ کی تعریف کئے بغیر نہیں رہ سکے گا۔ آئسکریم گھر کی بنی ہو یا بازار سے لائیں۔ آئسکریم کپ میں اس کے دو اسکوپ ڈال کر اس پر تھوڑے سے مختلف سویٹ پھل کئے ہوئے ڈال دیں۔ اس پر تھوڑے سے جیلی کے ٹکڑے ڈال دیں اور مہمان کو پیش کریں۔ اسی طرح اگر چینی کو کھلا کر کرکچ بنالیں اور انہیں توڑ کر بوتل میں بھر کر رکھ لیا جائے اور آئسکریم پیش کرتے وقت اس پر تھوڑا کرکچ ڈال کر پیش کریں تو عام سی آئسکریم کرکچ آئسکریم بن جائے گی۔

آئسکریم کو اسٹیشن بنانا ہو تو دو اسکوپ آئسکریم کپ میں ڈال کر اس پر بادام پستے باریک کئے ہوئے اور کشمش ڈالیں اس پر دو تین رنگوں کی جیلی کے ٹکڑے ڈال دیں۔ اگر آئسکریم پیش کرتے وقت یہ تمام چیزیں نہ ہوں تو آئسکریم اسکوپ پر چاکلیٹ سوس یا اسٹرابیری سوس بھی ڈال سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ آئسکریم اسٹیک بھی بنا سکتی ہیں۔ دودھ میں برف، چینی، آئسکریم اسکوپ ڈال کر پلینڈ کر لیں۔ مزیدار آئسکریم ہیک بچے تو بچے بڑے بھی شوق سے پیئیں گے۔ اسی آئسکریم ہیک میں اپنا من پسند پھل، خشک میوہ یا چاکلیٹ بھی شامل کر سکتے ہیں۔

سلاڈ بھی کھانے کا ایک نیا مزہ دیتی ہے۔ کچی سبزیوں کی سلاڈ بنانے کے ساتھ اگر چند باریک کٹی سبزیوں میں مایونیز اور کریم ملا کر فرج میں ٹھنڈا کر کے پیش کریں تو کھانے کا ذائقہ دو بالا ہو جائے گا۔

اسی طرح اگر باریک کٹی سبزیوں میں دی، نمک، کالی مرچ لٹیں اور کچھ دیر فرج میں ٹھنڈا ہونے رکھ دیں تو غذائیت سے بھرپور لذیذ سلاڈ تیار ہوگی۔

اگر کھانے میں بریانی شامل ہے تو چند ربل کر چٹکے اٹار کر باریک کاٹ لیں۔ کھیرا اور پیاز بھی باریک کاٹ کر دی میں نمک، لال مرچ ملا کر پھینٹ لیں اور یہ سبزیوں ملا لیں۔ میننی بریانی کے ساتھ یہ سلاڈ خصوصاً پیش کی جاتی ہے۔ ڈالنے میں لذیذ ہونے کے ساتھ اس کا گلابی رنگ سلاڈ کو



باربی کیو پارٹی کے کچھ ٹپس

- کوئلے، مٹی کا تیل، باربی کیو کی سیخیں، انگلیٹھی اور ہاتھ سے جھلنے والے پتکے درکار ہوں گے۔
- گوشت میں مصالحہ بسانے یعنی میرینیشن کے لئے ایئر ٹائمنٹ باکس استعمال کرنا بہتر ہوں گے۔
- گوشت کے پارچے اور بوٹیاں کانتے وقت ان کا سائز چھوٹا رکھئے۔ پھپتا میرینیشن کا ایک انتہائی اہم جزو ہے۔
- بالکل کچا پھپتا لیں، بیج علیحدہ کر کے پلینڈر میں چیں لیں اور اس پیسٹ کو آپ آئسکریم کیوب ٹرے میں فریز کر لیں بہت دن تک کام آئے گی۔
- بچوں کو آگ سے دور رکھیں۔ گھر میں برنال اور سنی پلاسٹ وغیرہ ضرور اسٹور کر لیں۔
- باربی کیو اسٹیشن گرم مصالحہ جس میں لوٹک، بڑی الائچی، دارچینی، ثابت کالی مرچیں، چھوٹی الائچی اور جاکٹل جادو تری دم وزن لے کر بغیر بھونے ہیں لیں۔ یہ گرم مصالحہ باربی کیو ڈشز کو مزید چھپاتا ہوا ہے گا۔

READING
Section

ادرک... ایک کرشماتی جڑ

چائے، اچار، مربہ، چٹنی، روٹی، بسکٹ اور سلاد کا جزو



جنوبی ایشیائے تعلق رکھنے والی یہ کرشماتی جڑ ہمارے ویسی ویدہسی کھانوں میں شامل کی جاتی ہے۔ یہی تو ہے جو کھانوں کو خوش ذائقہ اور ذہنم بناتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کا استعمال بطور دوا بھی ہوتا ہے۔ اسے خشک کر لیا جائے تو سوٹھ کھلاتی ہے۔

28 گرام ادرک میں درج ذیل کیمیائی اجزاء ہوتے ہیں

17	کیلوریز
0.6 گرام	پروٹین
0.2 گرام	چکنائی
3.1 گرام	کاربوہائیڈریٹس
63 گرام	کیمیائیم
0.2 گرام	آئرن
20.0 IU	وٹامن A
2.0 IU	وٹامن C
0.2 ملی گرام	تھیمین
0.01 ملی گرام	رائیون فلاون
0.2 ملی گرام	نیا سین

ادرک زیادہ گرمی برداشت نہیں کر سکتی لہذا اسے پھلوں کے باغات اور بیڑوں کے مائے میں کاشت کیا جاتا ہے۔ تیزابی اور کھاری زمین ادرک کی کاشت کے لئے ناموزوں ہوتی ہے۔ مگر اس کی کاشت چکنی اور ریتیلی زمین میں با آسانی ہو سکتی ہے۔

ادرک اعصابی دردوں میں آرام دیتی ہے۔ اس کا رس شہد اور کالی مرچ کے ساتھ ملا کر کھانا کھانسی اور نزلے ڈکام میں مفید ہے۔ یہ بلفی رطوبت دور کر دیتی ہے۔ یہ قبض نہیں ہونے دیتی اور یادداشت کو بھی تقویت دیتی ہے۔ بادی اشیاء کھانے پر ادرک گیس پیدا نہیں کرتی۔

جوڑوں کے درد اور درم کے مریض اگر دن میں دو چائے کے چمچ ادرک کا پاؤڈر کھالیں تو اس مرض سے بچ سکتے ہیں۔

ادرک کا قبوہ ہوا چار چھنیاں بسکٹ غرضیکہ بہت سی ڈشز میں مختلف ذائقے اور افادیت کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ ہمارے روایتی کھانوں میں پیاز اور لہسن کے ساتھ ساتھ ادرک کی بھی نمایاں اہمیت ہے جو فیکل غذاؤں کو نرم، خستہ اور قابل ہضم بنادیتی ہے۔

یہ زخمی کے پودے کا تھوٹا ہے جس سے جگر بریل بھی بنائی جاتی ہے۔

توں توں صحت کا شعور بڑھ رہا ہے ہر طبقہ میں ادرک کے استعمال کا ذوق بلند ہو رہا ہے۔ دنیا کے چند ممالک جو ادرک کی کاشت کے لئے مشہور ہیں وہ درج ذیل ہیں۔ بھارت، چین، جپان، بھارتی مغربی افریقہ، تائیچیریا، سیرالون، برازیل، جاپان اور انڈونیشیا تاہم جپان کی ادرک اعلیٰ ذوق میں زیادہ پسند کی جاتی ہے۔



READING
Section

HERBAL Soaps

The power of **Nature** for **FACE** and **BODY**



English Neem Soap Bar with 'crushed neem leaves' is an all-season, all-purpose solution to skin problems, Itchiness, dryness & bacteria. It will help refresh and moisturize skin naturally while removing excessive oiliness.

The natural goodness of Neem and Glycerin gently cleanses, refreshes and moisturize for healthier, smoother & clear skin.

IN SUMMERS, RELIEFS FROM PRICKLY HEAT
IN WINTERS, PREVENTS DRYNESS.



READING
Section

 [facebook.com/snscares](https://www.facebook.com/snscares)

گاجر اور وٹامن D کے دیکھتے کمال

یہ دونوں اینٹی کینسر جزو ہیں

امریکہ میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق گاجر کھانے سے سینے کے سرطان کو ابتدائی مراحل میں روکا جاسکتا ہے۔

امریکن ایسوسی ایشن فار کینسر ریسرچ اور لینڈ وکلو ریڈا کے سالانہ اجلاس میں پیش کی گئی اس تحقیقی رپورٹ کے مطابق گاجر میں موجود Retinoic Acid کینسر روکنے کے علاوہ جلد کو بھی جوان بنا دیتا ہے۔ اسے کم مقدار میں کھانے سے جلد کی تھیریاں بھی دور ہوتی ہیں۔

رپورٹ کے مطابق Retinoic Acid تھیریا کے کینسر کا سبب بننے والے خلیات کو بگڑنے یا فساد سے روک دیتا ہے۔ یہ مٹی تھیریلی خلیات میں کینسر کے ابتدائی مرحلے میں واقع ہوتی ہے۔ یہ بگاڑ دراصل کیمیائی تبدیلیوں اور اثرات کا نتیجہ ہوتا ہے، جس کی وجہ سے خلیات کی نشوونما پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس ایسڈ کی وجہ سے کینسر کے خلیات پھپھنے نہیں پاتے۔ یہی وجہ ہے کہ بریسٹ کینسر بڑھنے نہیں پاتا۔ لیکن بعد کے مرحلے میں بگاڑ کا یہ اہم جزو بے اثر ثابت ہوتا ہے۔

اس رپورٹ کا ایک اہم پہلو یہ بھی ہے کہ امریکی سائنس دانوں نے اس ایسڈ کے مانع سرطان یعنی اینٹی کینسر اثرات کا سبب بننے والے Gene کا بھی کھوج لگایا ہے۔ اس مطالعے کے محققان سائنس دانوں کے مطابق سرخ بڑھنے کی صورت میں یہ ایسڈ کینسر کے خلیوں اور رسولیوں کے خلاف بالکل بے اثر ثابت ہوتا ہے تاہم سائنس دانوں کے مطابق اس مرحلے میں بعض دوائیں کھانے سے اس ایسڈ کی خاصیت اپنا اثر دکھاتی ہے۔ یہ دوائیں خون کے کینسر کے خلاف موثر ہونے کی وجہ سے کھائی جاتی ہیں۔

بریسٹ کینسر کے خلاف اس تحقیقی ادارے کی ایک سالانہ رپورٹ میں وٹامن D کو کینسر روکنے کے لئے موثر قرار دیا گیا تھا۔ کیلی فورنیا کے سائنسدانوں نے 1760 خواتین کے مطالعے کے بعد بتایا تھا کہ وٹامن D کھانے سے بھی خون میں اس کی سطح بڑھنے کے نتیجے میں چھاتی کے کینسر کے خطرے میں نمایاں کمی آ جاتی ہے۔

خون میں اس وٹامن کی فی لیٹر 52 نینو گرام مقدار سے بریسٹ کینسر کے 50% فیصد امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ فی لیٹر خون میں اتنی مقدار میں وٹامن D کی سطح حاصل کرنے کی لئے روزانہ اس کے 400 بین الاقوامی یونٹ کھانے ہوں گے۔ یہ مقدار 50 سے 70 سال کی خواتین کے لئے ضروری ہوتی ہے۔

یہ بات ہمارے قارئین کے علم میں ہوگی کہ یہ وٹامن دھوپ کی بالائے بنفشی شعاعیں زیر جلد خوب تیار کرتی ہیں لیکن سرد علاقوں میں دھوپ کی کمی اور

شدید سردی کی وجہ سے جلد کے اندر اس وٹامن کی تیاری کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔ اس لئے ایسے علاقوں میں اس وٹامن کی اضافی مقدار کھانا ضروری ہو جاتا ہے۔ اس کے اہم غذائی ذریعوں میں مچھلی اور اس کا تیل شامل ہے۔

ماہرین غذا ایت کے مطابق روزانہ 800 سے 1000 یونٹ وٹامن D کھانا ضروری ہوتا ہے۔ ایک معیاری کثیر الکلیاتین یعنی سپلیمنٹ کپسول میں 400 یونٹ شامل ہوتے ہیں مزید 400 کے لئے اضافی مقدار کا کھانا ضروری ہوتا ہے۔

گاجر

اس ہنری کے بارے میں اب تک آپ جان چکے ہیں کہ اس میں وٹامن A

اور بیٹا کیروٹین کی وسیع تر مقدار موجود ہے۔ یہ آنتوں کے امراض اور متعدد انفیکشنز سے بچاتی ہے۔ کینسر جیسے مہلک مرض میں گاجر کا استعمال اکبر ہے۔

خیال رہے کہ کینسر تشخیص ہونے کے بعد گاجر کا استعمال ہونی چاہئے۔ یہ ہنری معدے کے السر میں بھی کھانا مفید ہے۔ گاجر میں فائبر کی قدرتی آمیزش آنتوں کے امراض سے بچاتی ہے عرصہ دراز سے چٹائی ہنر بنانے کے لئے بزرگ اسے نوکے کے طور پر استعمال کرتے آ رہے ہیں۔ گھروں میں جب بچے دانت لگانے کی عمر کو پہنچتے ہیں تو انہیں کچی گاجر دھو کر تھامی جانی ہے وہ اسے چباتے جاتے ہیں اور اس طرح گاجر کا قدرتی عرق اور سطوف بچوں کی عمومی صحت اور سوزھوں کی مضبوطی کے لئے کارآمد ثابت ہوتا ہے۔

READING
Section



یہ میرا دل واقت کا پہچان ہے

Sat & Sun 8:00pm

Written by : Zanjabeel Asim Shah
Directed by : Shahzad Rafique
Produced by : Sadia Jabbar



f aplusentertainmentchannel

a-plus.tv

READING

Section





کہیں ڈالقمہ نہ دے جائے صحت کو مات

ہانڈی میں نمک ڈالنے کا احتیاط

نمک کے ساتھ مسئلہ یہ ہے کھانا تو بڑا لذیذ ہو جاتا ہے مگر کھانا بڑا مضر ہو جاتا ہے۔ بچے بچے ڈالنے کے حصول کے لئے استعمال سے الٹا جانے۔ جس میں نمک کھانا جو بڑا ہی اچھا ہے جس میں خاص لوازمات کھانا ہے جس میں نمک کی کمی ہے اور پانی کی کمی ہے۔ بچے اور بچوں کے لئے اس میں نمک کے چند قطرے اور ایک چائے کا چمچ نمک ڈالنے کے لئے استعمال میں آفاقی ہو جاتا ہے۔

بہتر ہو جاتے ہیں۔ ان جڑی بوٹیوں کا کوئی منفی اثر بھی نہیں پڑتا۔
• کھانوں کو نمکین بنانے کے لئے سمندری سبزیاں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں ان میں ایسے کیسائی اجزاء شامل ہوتے ہیں جو کینسر سے دفاع کرتے ہیں۔
• عام سبزیوں کے مقابلے میں سمندری سبزیوں میں آئیوڈین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو تھائی رائیڈ کی کارکردگی اور افعال میں بہتری پیدا کرتی ہے۔ یاد رہے کہ تھائی رائیڈ جسم کے ہارمونز میں توازن برقرار رکھنے میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔
• کالی بھی ایک قسم کی سبزی ہے جو نمک کے متبادل کے طور پر استعمال کی جاسکتی ہے کیونکہ یہ ڈالنے میں نمکین ہوتی ہے۔
• انگوڑے سوکھے ہوئے دانوں کو بھی کھانوں میں نمک کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔
نوٹ: یہ جڑی بوٹیاں اور سمندری سبزیاں آسانی سے کسی بڑی سپر مارکیٹ سے خریدی جاسکتی ہیں۔ اس مضمون کی تیاری میں ماہر غذائیت فائزہ عیدار نے ہمدردی کی ہے۔

ایک شکل ہے۔ چائیز نمک کھانے سے صحت کے مسائل پیدا ہونے لگتے ہیں۔ بعد ازاں ڈاکٹر صرف پوٹاشیم کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ کئی سبزیاں ایسی ہیں جو وافر مقدار میں پوٹاشیم رکھتی ہیں مثلاً پالک سرفرست ہے۔ اس سبزی کا رس غذاؤں میں شامل کر لینے سے نمک کی کمی پوری ہو جاتی ہے اور ہانڈی میں نمک نہیں ڈالنا پڑتا۔ کچھ دوسری سبزیاں بھی پوٹاشیم حاصل کرنے کے اچھے ذرائع ہیں ان میں شاخ گو بھی (برد کوئی)، نمائر، ہری پھلیاں، چھندر، گاجر، کھیرا اور پھول گو بھی شامل ہیں۔

احتیاطی تدابیر

• کھیرا چھیلے وقت یہ دھیان رہے کہ اگر اسے زیادہ پھینا جائے تو اس کا پوٹاشیم کم ہو جاتا ہے اس لئے کھیرا چھلکے سمیت اچھی طرح دھو کے کھالیں۔
• چھلکا ضائع نہ کریں۔
• متعدد جڑی بوٹیوں میں قدرتی نمک پایا جاتا ہے۔ اپنی ہانڈی میں روز میری، کالی مرچ اور اجوائن چٹکی بھر ملا لینے سے ڈالقمہ اور غذائیت دونوں

گرمیوں میں پھلوں کے رس میں تمیز اس نمک ملا لیا جائے تو پیاس نہیں لگتی۔ ان تمام فائدوں کے باوجود زیادہ نمک کھانا نقصان دہ ہے خاص طور پر بانی بلڈ پریشر کے شکار افراد کو زیادہ احتیاط کرنے کی ضرورت ہے ان کے لئے نمک کی زیادتی بہت خطرناک ہوتی ہے حقیقت میں سوڈیم اور پوٹاشیم کی زیادتی سے بلڈ پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔ ملے قلب یعنی دل کے امراض اور فالج ہونے کے امکانات بڑھ ہو جاتے ہیں۔
موسم سرما کی نسبت گرمیوں میں شدید اور مہلک بیماریوں کے خطرات کم ہوتے ہیں۔ گرمیوں میں کھیل کود میں حصہ لینے اور ورزش کرنے سے بھی لوگ صحت مند رہتے ہیں اور موٹاپا نزدیک نہیں آتا۔ دیگر عام غلطی اگر لاحق ہوں یعنی ذیابیطس، فالج اور ہائی بلڈ پریشر جیسے عام غلطیوں سے بچنا کم لاحق ہوتے ہیں۔
جب آپ سے ڈاکٹر کہے کہ نمک بے حد کم مقدار میں کھایا کیجئے تو سوال پیدا ہوتا ہے کہ پھر کیا کھایا جائے؟ اس لئے کہ پھیکا کھانا، کھانا آسان بات نہیں۔ لوگ نمک کے متبادل یعنی نمک بھی کھانے لگتے ہیں جسے کیسائی اصطلاح میں Monosodium Glutamate کہتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ یہ سوڈیم ہی کی

READING
Section



پیشہ صحت کے لیے اسپاغھول



READING
Section



MARHABA LABORATORIES (PVT.) LTD.
UAN: 111-152-152 • www.marhaba.com.pk

تیزپات

گرم مصالحو کا اہم جز

یہ دے میں بھی شفا پتہ ہے

تیزپات کے پتے بہت سے کھانے مثلاً تورمہ، بریانی، پاؤ اور متحدہ دیشز میں ذائقہ لانا ممکن نہیں سمجھا جاتا۔ اسے آپ تیزپات، تیزپا اور تیزپات کے نام سے جانتے ہوں گے۔ انگریزی میں اسے Bay Leaf کہا جاتا ہے۔ ماہر نباتات کہتے ہیں کہ تیزپات دراصل اسی درخت کا پتہ ہے جس کی چھال بطور وارچینی گرم مصالحو میں شامل کی جاتی ہے۔ یہ درمیانہ قد کے درخت کا پتہ ہے جس کی بلندی دو میٹر سے 10 میٹر تک ہوتی ہے۔ یہ درخت جمالیہ کے بارانی اور نیم بارانی علاقوں میں 900 میٹر تک 2500 میٹر کی بلندی پر پایا جاتا ہے۔ ہندوستان میں جمالیہ کے وامن میں واقع ریاست سکھ، کھاسی کی پہاڑیاں اور نیل گرنی کے مقام اس درخت کی پیداوار کے لئے مشہور ہے۔ اس کے پتے چوں کو خشک کر لیا جاتا ہے اور گرم مصالحو میں یہ پتے لازماً شامل کئے جاتے ہیں۔ ان کی مہک، تیزی اور ٹیکھا پن ہی اس کی خاص پہچان ہے، جو کھانوں میں ذائقہ اور خوشبو پیدا کرنے کے علاوہ کئی بیماریوں کے علاج کے لئے بطور دوا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

تیزپات قابض، جسمانی غلیظوں میں مضبوطی لائے والی محرک اور ہاضم خصوصیات کا حامل ہے۔ اسے کھنکھار، قویخ کے درد، اسہال، سگی اور تے میں بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ تیزپات جسم میں شکر کی بڑھی ہوئی سطح کم کرنے میں بھی فائدہ مند ہے۔

سرودی کے ساتھ بخار یا کسی موسم میں کھانسی، نزلہ، الرمی اور Sinusitis کی شکایت میں تیزپات خصوصاً فائدہ مند ہے۔ تین چار تیزپات، کھانسی کے چوں

اور کالی سرچ پس ہوئی کے ساتھ چائے (قبو) تیار کریں اور دن میں 3 بار استعمال کر لیں اور اگر اس میں ایک چائے کے چمچ کے برابر شہد شامل کر لیں تو یہ جو شائد درد سر اور دے میں بے حد فائدہ دیتا ہے۔

سرکی جلد کا انفیکشن ہو تو معالج کی دوا کے ساتھ ساتھ 400 ملی لیٹر پانی میں 5 گرام تیزپات ڈال کر ابال لئے جائیں جب ایک سو ملی لیٹر کے برابر پانی رہ جائے۔ اس کی رنگت سبزی مائل بھوری ہو جائے اسے چھان کر ٹھنڈا کر لیں۔ (سکڑے کے درجہ حرارت میں) اور اس پانی کو بالوں کی جڑوں میں لگا کر وہ نین کھنے پانی خشک ہونے دیں اس کے بعد سادہ پانی سے بال دھو لیں۔ شروع میں کسی Mild شیمپو سے بال دھوئے جاسکتے ہیں۔

غریبہ اپنی خوراک میں تیزپات کو ضرور شامل کرنا چاہئے کیونکہ یہ گردے میں پتھری بننے کے عمل کو بھی روکتا ہے۔

دل کے امراض، بے آرائی، اچھار کی شکایت بھی دور کرتا ہے۔

علی الصبح آنے والی چھینکوں کی شکایت دور کرنے کے لئے اس کا قبو بہادر پیا جاسکتا ہے۔

جوزوں کے درد اور لہلہ پریش کے مریضوں کے لئے بھی تیزپات استعمال کرتا ہے حد مفید ہے۔

آنے کو کیڑوں سے بچانے کے لئے تیزپات کے پتے تمل کے باریک کپڑے میں پوٹی بنا کے رکھنے سے آنا محفوظ رہتا ہے۔

تیزپات ڈاسٹ

شاید بہت سے قارئین اس کے فوائد سے ناواقف ہوں اور ممکن ہے کہ بہت سی باتیں یہ جھگڑا آزمائگی ہوں۔ گرتا صرف یہ ہے کہ چار پانچ تیزپات کے پتے، سو ف ایک چائے کا چمچ، اجوائن آدھا چائے کا چمچ، خوزی سی، بھنی چٹی بھر کھوٹی، چھوٹی الائچی کے چند دانے، وہ لیوں کارس پانی میں ڈال کر ابال لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھان لیں اور شہد حسب فضا ملا لیں اور پی لیں۔

احتیاطی تدابیر

اگر اعتدال میں اسے استعمال کیا جائے تو نقصان نہیں دیتا تاہم کھنے کے بعد کافی سخت ہوتا ہے اسے کھالیا جائے تو غذا کی مالی میں جھین اور خراش پیدا کر سکتا ہے۔ اسے جب پکالیا جائے تو ظاہر ہے کہ اس کے فوائد آپ کی ڈش میں شامل ہو چکے ہیں لہذا کھانا تیار ہونے کے بعد اسے ٹیبلہ کر دینا چاہئے۔ یہ مرکزی عصی نظام کو مست کر سکتا ہے۔ کسی بھی سرجی سے کم از کم دو ہفتے پہلے تیزپات کا استعمال ترک کر دینا ہی مناسب ہے تاکہ یہ پتہ سرجری کے وقت خواب آور دوا (انسٹیمیز یا) کے ساتھ مل کر اعصابی نظام کو مزید متاثر نہ کرے۔

READING
Section



دالدا سن فلاور آئل

کھانا لائٹ، تو زندگی برائٹ

سورج کی بجلی کرنوں کی مانند صحت اور توانائی کے لئے سن فلاور، غذائیت اور صحت بخش خصوصیات کا حامل یہ دلکش پھول جہاں روئے زمین پر خوبصورتی بکھیرتا اور دیکھنے والوں میں تازگی، توانائی اور گرمجوشی کا احساس پیدا کرتا ہے وہیں اس کے بیجوں سے حاصل کیا جانے والا سن فلاور آئل نہ صرف مزیدار کھانوں کے شائقین کی پسند ہے بلکہ وہ افراد بھی جو صحت کو ہر چیز پر فوقیت دیتے ہیں اس کے مداح ہیں۔

بنا، تندرسی اور خوشحالی کے لئے اعلیٰ معیار کے حامل غذائی اجزاء کا انتخاب اور استعمال بہت ضروری ہے۔ اس کے ساتھ حفظان صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہونا، تازہ ہوا میں چہل قدمی جیسی عادات کو زندگی میں شامل رکھا جائے تو زندگی اصل معنوں میں زندگی بن سکتی ہے۔ نشر و اشاعت کے فردغ کی بنا پر معلومات کے حصول میں آسانی بلکہ یوں کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا کہ معلومات کی فراوانی کے دور میں کہیں کہیں یہ غیر موثر بھی ہوتی جا رہی ہے۔



قدرتی نعمت کتنی ہی خوش ذائقہ اور صحت بخش ہو جب اسے تیاری اور پکینگ کے مراحل سے گزر کر ایک مصنوعی شکل اختیار کر لے، دہنی ہے تو اس دوران اس میں موجود غذائیت اور اس کی افادیت کا برقرار رہنا ایک سوال بن جاتا ہے۔ یہ اور اس طرح کے کئی اندیشے دن میں کئی مرتبہ ہمارے ذہن میں جنم لیتے ہیں خاص طور پر جب بات معیار کے حصول کو یقینی بنانے اور خورد و نوش کے لئے خالص اجزاء کے انتخاب کی: دونوں اعزاز ڈالدا ہی کو حاصل ہے کہ اس پر گزشتہ چوبیس سالوں سے زائد دہائیوں سے نسل در نسل ماؤں کا اعتماد قائم ہے۔

ڈالدا سن فلاور آئل ڈالدا کی ساٹھ سال سے زائد عرصہ پر محیط مہارت اور انفرینش ٹیکنالوجی اور جدید Low Absorb ٹیکنالوجی کی بدولت کھانوں میں کم جذب ہوتا ہے اور ہمارے جسم میں فیٹس جمع ہونے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔ مونو ان سچو سڈ اور پولی ان سچو سڈ فیٹس کی بدولت LDL/HDL کی سطح کو متوازن رکھنے اور صحت کو یسٹرول سے پاک اور غذائیت سے بھرپور ہونے کی وجہ سے امراض قلب کے خطرات کو کنٹرول کرنے، صحت اور زندگی کو محفوظ فراہم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

امراض قلب اور اس سے متعلق دیگر امراض جیسے کہ دوران خون کے مسائل جن میں خون کی شریالوں میں رکاوٹوں کا پیدا ہونا اور بلڈ پریشر ہستی زندگی کا رخ تارکیوں کی جانب موڑ سکتے ہیں لہذا اپنی اور اپنوں کی زندگی کی

صحت ہی کو لئے لیجئے تو دیکھیں گے کہ بچے، بڑے ہر عمر اور ہر شعبہ سے وابستہ افراد صحت سے متعلق کسی نہ کسی حساس موضوع پر اپنے خیالات اور معلومات کا اظہار کرتے نظر آئیں گے۔ کہیں وزن بڑھنے اور کھانے کے محرکات زیر بحث ہیں تو کہیں ورزش اور صبح کی سیر کا سوا نہ کیا جا رہا ہے اور سب سے دلچسپ تو یہ کہ کھانا کھانے کے دوران کھانے سے حاصل ہونے والی توانائی کی

اعداد و شمار اور اس سے حاصل ہونے والی غذائیت کا تخمینہ جتنے اشیاء سے لگایا جاتا ہے اس اعتبار سے حاصل ہونے والے نتائج یقیناً تسلی بخش نہیں کہلا سکتے۔



READING
Section

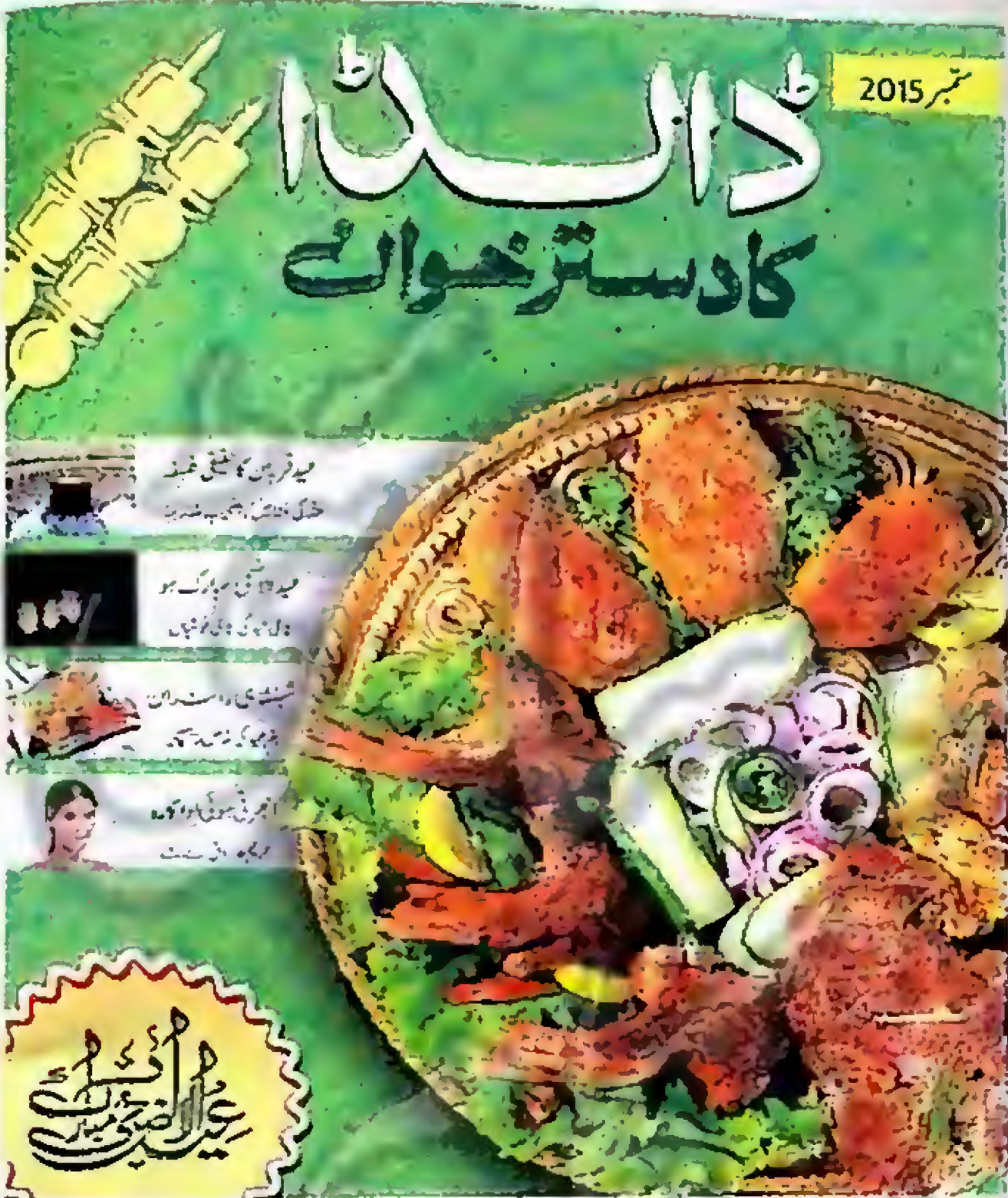
ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے ایپل ڈسکونٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بڑھانے کا دلانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



ڈالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بنا سپی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____

READING
Section



فون (ٹول فری)، 0800-32532 پتہ، P.O. Box 3660 کراچی پاکستان
www.daldafoods.com، ویب سائٹ، dalda.advisory@daldafoods.com، ای میل،



www.Paksociety.com

Tikka Masala Irresistible!

Phool



A.R. FOODS (PVT) LTD.

32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.

Tel: +92 51 4490477 Fax: +92 51 4491117

e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk



/Phool.pk



SHOP ONLINE

http://arfoods.com.pk

FOR RECIPES

Type <Phool>

send SMS to **8227**

Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



f GarnierPk

GarnierPakistan

READING
Section



عید الاضحیٰ کا

عید الاضحیٰ، عید تو نام ہی ہے خوشیوں کا اور اس خاص بڑی عید کا نام سنتے ہی ذہن میں گوشت اور گوشت سے بنی ہوئی مزیدار لذتیں آ جاتی ہیں۔

یہیں قربانی ہوتے ہی جو گھر بھر کا فرائی ہو جاتا ہے، اس کے لئے سنت نبویؐ تراکیب و مصلحتیں بھی تو کوئی آسان کام نہیں ہوتا۔ قارئین! ہم ان کم آپ ان مسائل سے بچے رہتے ہیں، کیونکہ آپ کا اپنا دانا کھانا، ستر خندان ہے آپ کے مسائل حل کرنے کے لئے اور آپ کے لئے انواع و اقسام کی لذتیں تراکیب دینے کے لئے۔

و آئیے اس خوش رنگ سیر فوڈ کو کھول کر اپنی پسندیدہ تراکیب کے تحت پختہ کرتے ہیں۔

**READING
Section**

اجزاء:

بکرے کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو	قلمی شورہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدري پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ادرک	تین انچ کا ٹکڑا	میدہ	دو کھانے کے چمچ
لہسن	آٹھ سے دس جوئے	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	مارجرین یا مکھن	تین کھانے کے چمچ
مصری	ایک کھانے کا چمچ	دالنا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- بکرے کی ران کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں اور اس میں دونوں طرف گہرے کٹ لگالیں
- دواچ کے ادرک کے ٹکڑے اور چھ جوئے لہسن کو کچل لیں اور اس کے ساتھ دالنا کوکنگ آئل، نمک، قلمی شورہ اور مصری ملا لیں اور اس کو ران پر اچھی طرح مل دیں
- آدھے سے ایک گھنٹہ رکھیں، جب گوشت کا اپنا پانی نکلنے لگے تو اسے پکنے رکھ دیں۔ درمیانی آنچ سے پکاتے ہوئے آنچ ہلکی کر دیں
- جب ران اچھی طرح گل جائے اور آدھی پیالی بخنی رہ جائے تو اسے چھان کر الگ نکال لیں اور ران کو ٹرے میں رکھ لیں
- فرائینگ پین میں مارجرین یا مکھن کو ہلکا سا پگھلا لیں، اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں کچلا ہوا ادرک لہسن اور کالی مرچ ڈال کر فرائی کریں
- اس میں میدہ ڈالتے ہوئے بھونیں، پھر ران کی بچی ہوئی بخنی ڈالتے ہوئے ہلکا سا گاڑھا ہونے تک پکائیں اور سرکہ ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ساس کو روسٹ ران پر ڈالیں اور فرائی کئے ہوئے آلو یا حسب ذیل پیریں کے ساتھ پیش کریں۔

Section



شہنشاہی روست ران

اجزاء:

بکرے کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو	دس سے بارہ عدد	پستے	آدھی پیالی	دال VTF1: بنا ہستی	آبھی
نمک	حسب ذائقہ	پسٹا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ	ایک پیالی		
ادرک لہسن پسٹا ہوا	تین کھانے کے چمچ	خشخاش	دو کھانے کے چمچ	ایک کھانے کا چمچ		
پیاز	دو عدد درمیانی	بادام	آدھی پیالی	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- ران کو صاف دھو کر دونوں طرف سے گہرے کٹ لگائیں اور اس پر نمک اور ادرک لہسن مل کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پیاز کو کانٹے میں لگا کر چوبے پر بھون لیں، ٹھنڈی کر کے پھیل لیں اور اس میں ناریل، خشخاش، بادام، پستے اور لال مرچوں کو بھون کر شامل کر لیں
- گرائنڈر میں باریک پسٹا کر اس منہ لگے کو دہی میں ملا لیں اور ران کو اس سے اچھی طرح میرینیٹ کر لیں
- ایک گھنٹہ رکھنے کے بعد اس پر دال VTF1: بنا ہستی گرم کر کے ڈالیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکھنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب پکھنے پر آجائے تو آنچ ہلکی کر دیں، ران کا اپنا پانی خشک ہونے پر اسے اچھی طرح بھون لیں (چیک کر لیں اور نہ گلنے کی صورت میں بھوننے سے پہلے تھوڑا سا پانی ڈال کر گالیں)
- گرم مصالحہ اور چاٹ مصالحہ چھڑک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم دس میں نکال کر رات اور سادہ کے ساتھ پیش کریں۔

READING
Section



READING
Section





اجزاء:

بکرے کی چانپ	آدھا کلو	نماثر	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	بڑی ہری مرچیں	دس سے بارہ عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	ڈالسن VTFI بنا سبزی	ایک چوتھائی پیالی
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چانپوں کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس پر نمک چھڑک کر ایک پیالی پانی ڈال کر پکھنے رکھ دیں
- اس دوران نماثر اور مرچوں کو کاٹ لیں، ادرک اور لہسن کو کچل کر رکھ لیں
- جب چانپیں گھنے پر آجائیں تو کچلے ہوئے ادرک لہسن کو ڈالسن VTFI بنا سبزی میں فرائی کر کے ڈال دیں
- نماثر اور ہری مرچیں ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ چباتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	ٹماہٹ لال مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	ٹماہٹ دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کمانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد	دہی	آدھی پیالی
نماثر	تین عدد	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	کڑی پتے	حسب پسند
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالسن کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- بغیر ہڈی کے گوشت کی بوٹیوں کو صاف دھو لیں اور اس میں باریک چوب کی ہوئی پیاز، ادرک، لہسن، نمک اور پھیننی ہوئی دہی ڈال کر ملا لیں
- اسے درمیانی آگ پر پکھنے رکھ دیں، چار سے پانچ منٹ بعد آگ بجلی کر کے پکائیں
- اس دوران دھنیا، زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور نماثر کو باریک چوب کر لیں۔ پین میں چار کمانے کے چمچ ڈالسن کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں کڑی پتے ڈال کر کڑا لیں
- پھر چوب کئے ہوئے نماثر، پسی ہوئی ادرک، پسی ہوئی لال مرچ ڈال کر ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ نماثر مکمل طور پر نکل جائیں۔ اسے چوب لپے سے اتار لیں
- چوب لپے پر کوسلے کے ایک کلو سے کود بکالیں اور اسے نماثر کے کچھر کے درمیان میں رکھ دیں
- فرائننگ پین میں ڈالسن کوکنگ آئل میں ٹماہٹ لال مرچوں کو فرائی کریں اور دیکھتے ہوئے کوسلے پر ڈال کر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بعد جب کوسلے کی خوشبو رچ جائے تو کوسلے نکال دیں اور اس مصالحے کو گوشت میں شامل کر دیں
- اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے پھر اس میں دھنیا، زیرہ اور ہری مرچیں ڈال کر ہلکی آگ پر دم نہ رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم تان کے ساتھ پیش کریں۔

مصالحے دار دھواں گوشت



چکن	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد	پیتا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہر ادھیا	آدھی گٹھنی
نمک	حسب ذائقہ	بادام	چھ سے آٹھ عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	دال کا کوئلہ آئل	حسب ضرورت
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	پستے	چھ سے آٹھ عدد	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ		
لہسن	تین سے چار جوئے	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد		

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ تعداد: آٹھ سے دس عدد

ترکیب:

- ان کبابوں کو بنانے کے لئے چکن کا بغیر ہڈی کا گوشت استعمال کریں، لیکن ران کے حصے کا لیں تو وہ زیادہ مزہ دے گا
 - چار پر میں ادرک، لہسن، بادام، پستے، ہری مرچیں، ہر ادھیا اور زیرہ ڈال کر باریک پیس لیں
 - پھر اس میں صاف دھو کر خشک کی ہوئی چکن، پیاز اور پیتا ڈال کر پیس لیں
 - چار پر سے نکال کر اس میں نمک، گرم مصالحہ اور کریم ملا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحہ کبابوں میں رچ جائے
 - پھر اس کچرے سے پتلے پتلے لے کر کباب بنائیں اور ایک سے دو منٹ چولہے پر سینک لیں
 - پتلے سے نکال کر دال کا کوئلہ آئل لگے ہوئے فرائینگ پین میں رکھتے جائیں
 - آخر میں تمام کبابوں کو درمیانی آنچ پر سنہری ہونے تک سینک لیں
- پریزنٹیشن: گرم گرم کباب کو پیاز کے لچھوں اور چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

گٹھنی سے کباب



READING
Section



گارلک نان اور بوٹی کباب

اجزاء:

گوشت (بغیر بڈی کا)	آدھا کھو	پیاز	ایک عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالنا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	پہنٹا	ایک چائے کا چمچ		
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	لیموں کارس	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- گوشت کو صاف و تو کراس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں۔ پیاز کو باریک چوب کر لیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- ایک پیالے میں دو کھانے کے چمچ ڈالنا کوکنگ آئل، ادرک لہسن، دھنیا زیرہ، نمک، لال مرچ اور پیسا ہوا پیٹا ڈال کر ملائیں اور اس سے گوشت کو میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہلی میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالنا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں
- نہراس میں میرینیٹ کی: دوٹی گوشت کی بوٹیاں ڈال کر ہلکی آٹھ پر ڈھک دیں۔ گوشت اپنے ہی پانی میں نکل جائے گا، درمیان میں چمچ زیادہ نہ لگائیں تاکہ بوٹیاں ٹوٹنے نہ پائیں
- جب گوشت کا پانی خشک ہو جائے اور گوشت اچھی طرح گل جائے تو لیموں کارس چھڑک کر چوبلے سے اتار لیں

گارلک نان بنانے کے لئے:

دو پیالی میدے میں چٹکی بھر نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، ایک چائے کا چمچ خشک خمیر، ایک چائے کا چمچ پکلا ہوا لہسن، ایک چائے کا چمچ کلونچی، دو کھانے کے چمچ باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور دو کھانے کے چمچ ڈالنا کوکنگ آئل ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا گرم دودھ ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں۔ دس سے پندرہ منٹ ڈھک کر رکھیں پھر دوبارہ گوندھ کر پیڑے بنا لیں، ہاتھ سے ہلکے دباتے ہوئے پھیلا کر آدھا موٹی روٹی بنا لیں۔ توے کو درمیانی آٹھ پر گرم کریں اور روٹی کو ایک طرف سے گھیر کر کے توے پر ڈالیں اور پین سے ڈھک دیں، دو سے تین منٹ بعد جب نان ایک طرف سے پک جائے تو توے کو کپڑے سے پکڑ کر چوبلے پر الٹا دیں تاکہ نان دوسری طرف سے بھی اچھی طرح سک جائے۔

READING
Section

پریزنٹیشن: ان مزیدار بوٹی کباب کو گرم گرم گارلک نان کے ساتھ پیش کریں۔

کشمیری چکن کو فٹے

اجزاء

چکن بریسٹ	آدھا کلو	برادھنیا	آدھی گلی
نمک	حسب ذائقہ	بادام پیسے	آدھی پیالی
ادریک	دو اونچ کا کٹلا	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
لہسن	تین سے چار جوئے	کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عمدہ درمیانی	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
بھنے ہوئے پننے	دو کھانے کے چمچ	کھن	دو کھانے کے چمچ
برنی مرغیں	تین سے چار عمدہ	ڈالڈا VTF بنا ہتی	حسب ضرورت

ترکیبے

- کشمیری کو فٹوں کی خاص بات یہ ہوتی ہے کہ اسے ہاون دسے میں کوٹ کر بنایا جاتا ہے
- چکن بریسٹ کو صاف ہتھوڑے کر لیں اور اس کی چھوٹی ہونیاں کر لیں، ہاون دسے یا چار میں پہلے بھنے پننے، ادرک، لہسن، پیاز، برنی مرغیں اور برادھنیا ڈال کر پیسے بھرا اس میں تھوڑی تھوڑی چکن کی ہونیاں ڈالنے ہوئے ہیں کر یکجان کر لیں
- پسے ہوئے پیسے میں نمک، کارن فلاور، ناریل اور کھن ملا کر رکھ دیں۔ بادام پیسے کو گرائینڈر میں باریک پیس کر اس میں گرم مصالحہ ملا لیں
- باتھوں کو گلیا کرتے ہوئے کو فٹے بنائیں اور ان کے درمیان میں بادام پیسے کا کچر بھرتے ہوئے اچھی طرح بند کر دیں

گریوی بنانے کے لئے :

دو باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا VTF بنا ہتی میں سنہری فرائی کریں۔ پھر آدھی پیالی دہی کو پھینٹ کر اس میں ایک کھانے کا چمچ پسا ہوا ادرک، لہسن، دو کھانے کے چمچ مونگ پھلی اور ادھنیا زیرہ، ایک کھانے کا چمچ پیس ہوئی کشمیری مرغیں اور ایک چائے کا چمچ پسا ہوا گرم مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور پیاز میں شامل کر دیں۔ اتنی دیر بھونیں کہ گھی تلخ نہ ہو جائے پھر اس میں ایک سے زیادہ پیالی پانی ڈال دیں، گریوی کو بال آجانے تو نمک ڈال کر کو فٹے شامل کر دیں اور درمیانی آگ پر آٹھ سے دس منٹ پکا کر ہلکی آگ پر دس سے تین منٹ دم پر رکھ دیں۔ چکن کے کو فٹے زیادہ دیر پکانے سے سخت ہو جائیں گے

پریزنٹیشن

گرم گرم دس میں نکال کر تازہ نان، یا ایلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت : آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت : تیس سے پچیس منٹ

افراد : چار سے پانچ کے لئے





صحت کے
حزانہ

پوٹو اور مسکرونی سلاد

اجزاء	آلو	نیم عدد درمیانے	لہسن کے جوئے	ایک سے دو عدد	دہی	آدھی پیالی	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چم
نیکرونی	دو پیالی (الٹی: دوٹی)	فریش کریم	آٹھ سے دس عدد	آدھی پیالی	ثابت کالی مرچ	ایک چائے کا چم	ایک سے دو عدد	
نمک	حسب ذائقہ				ہری پیاز			

ترکیبہ

- آلوؤں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور اتنی دیر پالیں کہ مناسب گل جائیں (خیال رہے کہ زیادہ نرم نہ ہو جائے)
- لہسن اور ہری پیاز کو باریک چوب کرائیں، فریش کریم اور دہی کو علیحدہ علیحدہ ٹھنڈا کر لیں
- ڈالڈا اولیو آئل میں ہری پیاز کے - خفیہ خضے اور لہسن کو ہلکا سا فرائی کر کے چوبے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- پھر اس میں خضے کے جوئے آلو کے ٹکڑے اور الٹی ہوئی مسکرونی ڈال کر ملائیں
- فریش کریم اور دہی کو پیسٹ کر ملا لیں اور اس میں نمک، گدھری پیس ہوئی کالی مرچ اور ہری پیاز کی پٹیاں ڈال کر ملائیں اور اس میں آلو اور مسکرونی کا مکسچر شامل کر دیں

پریزنٹیشن

کٹے ہوئے زیتون چمک کر بھنڈا کر کے پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تین سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چار سے پانچ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

READING
Section



صحت کے
خزانے

اسپیچ بینز فشر (Spinach Beans Fish)

حسب ضرورت
دو کھانے کے کچے

میدہ
ڈالڈا اولیو آئل

ایک پیالی
آدھا چائے کا کچھ
دو کھانے کے کچے

پنک کی ٹن
کالی مرچ پس پیوٹی
لیمونس کارس

حسب ذائقہ
ایک چائے کا کچھ
ایک چائے کا کچھ

ٹنک
میا: ہوا پس
کٹی ہوئی لال مرچ

آدھا کلو
100 گرام
100 گرام

اجزاء
پچلی کے تیل
فرنیٹس
پاک

ترکیبے

- پچلی کے تیل کو صاف و تکرر رکھ لیں، ایک پیالے میں ایک کھانے کا کچھ ڈالڈا اولیو آئل، ٹنک، کالی مرچ اور پس کو اچھی طرح ملائیں اور پچلی کے قتلوں پر پیسٹ کر دیں
- پالک اور فرنیٹس کو جو کھ کات لیں، ایلٹے: بے پانی میں پاک کو دو منٹ ابال کر خشک سے پانی میں ڈال دیں
- ڈالڈا اولیو آئل کو فرنیٹس میں ڈالیں اور پچلی کے قتلوں پر پاک سا خشک میڈ: چمچرک کر سنہری فرائی کر لیں
- اسی فرنیٹس میں پنک کی ٹن، لیمونس کارس اور لال مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر ابالیں اور ابال آنے پر اس میں بلاچ کی ہوئی پاک اور فرنیٹس ڈال دیں
- تین سے چار منٹ پکا کر اس ساس کو پچلی کے قتلوں پر ڈال دیں

پریزنٹیشن

اس منفرد ڈش کو سننے اور بڑے دونوں ہی انجوائے کریں گے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



چکن وداور پینٹل کاس

اجزاء

ایک کھانے کا چم	سفیدل	تین عدد	ہری پیاز	ایک سے دو جوئے	لہسن	ایک عدد	چکن بریسٹ
ایک چائے کا چم	چینی	دو کھانے کے چم	سرکہ	آدھا چائے کا چم	سفید مرچ پس ہوئی	200 گرام	قیر
دو عدد	انڈے	دو کھانے کے چم	سویا ساس	آدھا چائے کا چم	کالی مرچ پس ہوئی	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	ڈالڈا اولیو آئل	ایک کھانے کا چم	کارن فائبر	آدھا کلو	پالک	دو داغ کا کھڑا	ادریک

ترکیبہ

1. چکن بریسٹ کو دو حصوں کی چھوٹی بونیاں کاٹ لیں، پالک کو صاف دھو کر کاٹ کر رکھ لیں اور ہری پیاز کو بھی باریک کاٹ لیں
2. ایک پیالے میں ادرک کو کچل کر ڈالیں، پھر اس میں ایک ہری پیاز، نمک، سرکہ، کالی مرچ اور ایک کھانے کے چم چمک پانی کے ساتھ کارن فائبر ملا کر ڈال دیں
3. اس میچر کو اچھی طرح ملا کر اس میں چکن کی بونیاں ڈال کر میرینٹ کر لیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
4. اسی دوران اور پینٹل ساس بنانے کے لئے کڑا ہنی میں ایک کھانے کا چم ڈالڈا اولیو آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس کے پکے ہوئے لہسن کے جوئے میں ڈال کر فرائی کریں
5. پھر اس میں نمک، سویا ساس، دو ہری پیاز، چینی اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں۔ ابال آنے پر اس میں قیر ڈال کر ساتھ ہی سفید مرچ شامل کر دیں اور لگی آگ پر پکا لیں

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

پریزنیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر ادرک سے تیار کیا: ڈالڈا اولیو آئل دیں اور اس مزیدار ڈش کا لطف اٹھائیں۔

READING





چکن وڈوٹو سٹڈ آلمنڈ (Chicken with Toasted Almond)

اجزاء

چکن بڑھت
بادام

آدھا کڈو
آدھی پیالی

نمک
خشک بسن کا پاؤڈر

حسب ذائقہ
آدھا چائے کا چمچ

پیمپر کا پاؤڈر
لیموں

ایک چائے کا چمچ
ایک عدد

سیدہ
والدہ کوکنگ آئل

آدھی پیالی
حسب ضرورت

ترکیبے

- 1. چکن بڑھت کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریڈر میں رکھیں پھر اس کے پارچے کاٹ لیں
- 2. نمک، خشک بسن کا پاؤڈر اور لیموں کا رس ملا کر رکھ لیں، چکن کے پارچوں کو کوٹ کر چپنا کر لیں اور ان پر لیموں کا کچھ لگا کر رکھ دیں
- 3. ایک چمچ تھائی پیالی باداموں کو باریک چس کر پیچہ یکا پاؤڈر کے ساتھ سیدہ سے ملا لیں
- 4. فرائنیک چین کو ہلکی آگ پر گرم کر کے اس میں بادام پھیلا کر رکھیں اور ان کا اچھی طرح سنبری ہونے پر نکال لیں۔ بخندہ ہونے پر باریک ہوائیاں کاٹ کر رکھ لیں
- 5. پھر فرائنیک چین میں تین سے چار کھانے کے چمچ والدہ کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور چکن کے پارچوں کو سیدہ سے میں رول کر کے سنبری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

اس قدر اہمیت سے بھر پور رجسٹر پت بننے والی ڈش کو پلیٹر میں نکال کر اوپر سے بادام کی دانیاں تھکر دیں اور لیموں کے قتلوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | فرائنیک کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے



پیرائیں

اجزاء

ایک پیالی	کوکونٹ ملک	ایک کھانے کا چم	پسا ہوا پس	ڈیڑھ پیالی	چاول
تین سے چار عدد	تازہ لال مرہٹیں	تین چوتھائی پیالی	بیکڈ بیٹزا سفید لوبیا	چار سے چھ عدد	چکن ساجز
تین سے چار کھانے کے چم	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک عدد	شملا مرچ	حسب ذائقہ	نمک

ترکیب

- بیکڈ بیٹز میں با آسانی دستیاب ہوتے ہیں۔ نہ ملنے کی صورت میں سفید لوبیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں پھر ہال کرگا لیں۔ شملہ مرچ کو تھوڑے ٹکڑوں میں کاٹ کر رکھ لیں
- چاول کو چند روز سے تیس منٹ بھگوئے کے بعد ایک کئی ابال لیں
- پسین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پسین کو سنہری فرانی کریں۔ پھر تھوڑے ٹکڑوں میں کئے ہوئے ساجز کو اس میں فرانی کریں
- لوہیا، شملہ مرچ، باریک کئی، دوٹی لال مرہٹیں اور چاول ڈال کر مائیں اور آخر میں کوکونٹ ملک اور نمک ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس کو گرم گرم ہش میں نکال کر بچہ کی پارٹی میں پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: دو سے تین کے لئے

READING
Section



فرتخ مسكر و نر

اجزاء

تین عدد ایک چٹکی	انڈے کی - سفیدیاں نمک	دو پیالی ایک پیالی	تین بادام
---------------------	--------------------------	-----------------------	--------------

ترکیبے

- ایک چوتھائی پیالی تھنی کو پیس کر کے باقی تھنی کو باریک پیس لیں۔ بادام کو اچھی طرح کپڑے سے صاف کر کے باریک پیس لیں
- تھنی اور بادام کو ملا کر باریک چٹنی سے چھان لیں
- صاف خشک ہالے میں انڈے کی سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر سے پینٹیں، جھاگ بنے ہوئے تو اس میں نمک ڈال کر اتنا پینٹیں کر خست ہو جائے
- پھر اس میں ایک چوتھائی پیالی تھنی ڈال کر اچھی پینٹیں کر اس پر چمک سی آجائے
- انڈے کی سفیدیوں کو بادام اور تھنی کے پیمبر میں ڈالیں اور ریز کے تھنی سے بیک ہاتھ سے ملا لیں
- اس میں حسب پسند نو ذائقہ اور نیلا بادام کا اسنس ڈالتے ہوئے اتنا ملا لیں کہ وہ پتلا سا آمیزہ بن جائے
- اس آمیزہ کو آؤٹک بیک میں بھر لیں اور پکائی کی ہوئی ٹیکلک نم سے تھنی سے (ہاتھ نیچے کر کے) ایک ناپ کے گولے ڈالتے جائیں۔ روم نمپر چکر پر اس ٹرے کو بیس سے پچیس منٹ خشک کرنے کے لئے رکھ دیں
- اس آمیزہ میں 150°C پر گرم کر لیں اور خشک ہونے تک ریز کو بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن: انہی طرح خندہ سے دو سٹ پر بڑھانکر دھڑکے درمیان میں حسب پسند فریش کریم، کریم چنے یا جام سے فلک کر لیں۔

تیارانی کا وقت: ایک گھنٹہ | ٹیکلک کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: بیس سے پچیس عدد

READING
Section



آلو قیم

اجزاء

آجی پیالی	ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھا چائے کا چمچ	بلدیہ	دو سو دو درمیاں	پیاز	آدھا کلو	چکن کا قیمہ
		چار کھانے کے چمچ	نماز کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	دو سو دو درمیاں	آلو
		آجی پیالی	تازہ میتھی	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	حسب ذائقہ	ٹمک
		دو سے تین عدد	تازہ لال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ادریک بسن پھاؤ

ترکیبے

- آلوؤں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ دھوا کر بنا کر قیمہ لے کر دھو کر چھلنی میں رکھ لیں اور پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ میتھی کو صاف دھو کر باریک کاٹیں اور ٹھنڈے پانی میں ایک چمکی بلدی ڈال کر میتھی کو بھگو کر رکھ دیں
- بین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پیاز کو بھگی سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں ٹمک، بلدی اور ادرک بسن اور آلو کے ٹکڑے ڈال کر بھگی آٹھ پڑھک دیں، تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں بلدی، لال مرچ اور قیمہ ڈال کر بھجھیں
- قیمے کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں نماز کا پیسٹ ڈال کر بھجھیں اور تیل غلیظہ دھوئے پر میتھی ڈال کر بھکا سا بھجھیں اور آجی پیالی پانی شامل کر دیں
- آخر میں باریک کٹی ہوئی لال مرچیں اور بسن پھاؤ اگانا دھوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر بھگی آٹھ پڑھک سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اس مزیدار قیمے کو پورنی پوائنٹ یا سادہ پرائمنوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

READING
Section



بھرے ماوے بیگن

اجزاء

بیتن	آب جاکو	نہن کے جوے	دو سے تین عدد	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	ایک چائے کاجج	دودھ	ایک پیالی
پکن کا قیر	200 گرام	پاز	ایک عدد	میدہ	ایک کھانے کاجج	اجوائں	آب جاکو
نک	حسب ذائقہ	نماز کا پیسٹ	ایک کھانے کاجج	چنڈر جیز	آدھی پیالی	ڈالدا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

1. بیتن میں وہ کھانے کے قجج ڈالدا کوکنگ آئل میں کچلا ہوا نہن اور باریک چنڈ کا دھنکی پاز ڈال کر فرائی کریں
2. حسب پناہ ٹکی سٹیری ہو جائے تو قیر، نک، کالی مرچ اور نماز کا پیسٹ شامل کر دیں
3. اتنی دیر بیٹن میں کھانے کے قجج نہن ہو جائے، اسے چھلنے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
4. بیگن کے آدھے کھانے کے قجج نہن ہونے تک کھانے کے قجج نہن لیں، وہ آدھیں میں جڑے رہیں اور ان کو ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں تاکہ ان کی رنگت صحیح رہے
5. ٹھنڈے بیتن میں ایک کھانے کے قجج ڈالدا کوکنگ آئل میں میدے کو بھونیں اور خوشبو آنے پر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کر دیں
6. گدڑی کے قجج سے ڈالتے ہوئے چھلنے سے اتار لیں اور اس میں کش کیا ہوا اجوائں ڈال کر ملا لیں
7. فحش لگانے والی چھری کی مدد سے بیگن کے ہر تھکے کے درمیان میں پہلے تیار کیا ہوا دانت ساس لگائیں پھر مینا: دوا قیر لگا دیں
8. بیگن کو ٹھنڈے دبا کر بند کر دیں تاکہ دھنڈے کے قجج آپس میں مل جائے، پھر اسے المونیم فوئل میں لپیٹ دیں
9. 180°C پر گرم کئے ہوئے ادوان میں ان بیگنوں کو رکھ کر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن: ادوان سے نکال کر گرم گرم مزیدار بیگن کے تھکے علیحدہ کر کے انہیں ابلے ہوئے نوڈلز کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیارنی کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

چکن نظم می

اجزاء

ایک کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کلو
آدھی پیالی	دہی	نمک
آدھی پیالی	فریش کریم	ادرک لہسن پیابو
چار کھانے کے چمچ	دودھ	پیاز
ایک چمچ	زعفران مزد سے کارنگ	ثابت لال مرچیں
تین سے چار عدد	برنی مرچیں	سفید زیرہ
آدھی گھی	برادھنیا	ہلدی
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوئل آکل	پیابو ناریل
		خشخاش

ترکیب

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ ناریل میں آدھی پیالی سفید پانی ڈال کر بلیڈ کر کے کوکونٹ ملک بنالیں
- ڈالڈا کوئل آکل کو پین میں ڈال کر گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنبری فرائی کریں۔ اس دوران لال مرچیں، زیرہ اور خشخاش کو ہلکا سا بھون کر گرم مصالحہ ملا کر باریک پیس لیں
- پیاز سنبری ہو جائے تو اس میں ادرک لہسن، پیابو، مصالحہ نمک اور ہلدی ڈال کر بھونیں
- پھر چکن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آٹھ پر پکھنے رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ پکانے کے بعد اس میں کوکونٹ ملک، پھینٹا بواہی، باریک کٹی ہوئی برنی مرچیں اور برادھنیا ڈال
- چکن جب مکمل گھٹنے پر آجائے تو اس میں گرم دودھ میں ملا ہوا زعفران اور کریم ڈال دیں اور ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم دھش میں نکال کر شیرمال یا تاقان کے ساتھ پیش کریں۔



تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

آلو گواری کی سنبری

اجزاء

گواری کی پھلی	200 گرام	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
آلو	دو عدد درمیانے	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ٹماٹر	دو عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا کوئل آکل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- گواری کی پھلیوں کے دونوں کناروں سے تار نکال کر پھلیوں کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- آلوؤں کو چوڑے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- پین میں ڈالڈا کوئل آکل ڈال کر باریک کٹی ہوئی پیاز اور لال مرچوں کو سنبری فرائی کریں۔ پھر اس میں آلو ڈال کر ڈھک کر پانچ سے سات منٹ ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں
- پھر اس میں زیرہ اور کھلا ہوا لہسن ڈال کر فرائی کریں، آخر میں پھلیاں، ہلدی، نمک اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آٹھ پر اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر کا پانی خشک ہو جائے پھر اسے تیل تلچھد ہونے تک اچھی طرح بھون لیں

پریزنٹیشن: دو پہر کے کھانے پر گرم گرم چپاتی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔



READING
Section



چھوہاروں کی چٹنی

آلو بخارے کی چٹنی

چھوہارے	200 گرام	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	گڑ	آدھی پیالی
خشک ناریل	ایک چھوٹا کٹرا	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
بادام پستے	آدھی پیالی	ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے چمچ
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد		

آلو بخارے	200 گرام	چھوہارے	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	کلوٹھی	سرکہ
گڑ	ایک پیالی		
نئی ہوئی بال مرچ	ایک کھانے کا چمچ		

چھوہاروں کی چٹنی کے لئے:

آلو بخارے کی چٹنی کے لئے:

- چھوہاروں کے قح نکال کر انہیں باریک کاٹ لیں اور گرم پانی میں بھجوا کر رکھ دیں، زیرہ اور لال مرچوں کو خشک تو سے پریموں لیں
- جب چھوہارے نرم ہونے پر آجائیں تو ان میں زیرہ، لال مرچیں، بادام، پستے اور ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر پلنڈر میں پیس لیں
- باقی آٹھ پر پکھنے رکھیں اور ساتھ ہی ناریل کو باریک کاٹ کر ڈال دیں۔ چار سے پانچ منٹ بعد جب پکھنے پر آجائے تو اس میں کٹا ہوا گڑ شامل کر دیں
- جب گڑ کا شیر دبنے پر آجائے تو اس میں سرکہ ڈال کر چوبیس سے اتار لیں اور چٹنی کو خشکی کر کے نمک شامل کر دیں

- آلو بخاروں کو صاف دھو کر دو پیالی گرم پانی میں بھگو دیں
- جب آلو بخارے اچھی طرح پھول جائیں تو انہیں انہیں لیس اسٹیل کے صاف پیں میں پکھنے رکھ دیں
- اس سے پندرہ منٹ پکانے کے بعد اس میں لال مرچ، چھوہارے، کلوٹھی اور گڑ کوٹ کر ڈال دیں
- جب گڑ کا پیکھا، دا شیر دبنے لگے تو سرکہ ڈالنے سے چوبیس سے اتار لیں اور چٹنی کو اچھی طرح خشکی کر کے اس میں نمک شامل کر دیں

ریزیٹیشنز: گوشت کی خاص ذمہ داریاں دیکھانے مختلف قسم کی چٹنیاں برکھانے کے ساتھ لطف دیتی ہیں۔



چکن جلفریزی

اجزاء

دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک چائے کا چمچ	گرم مصالحہ پیاز ہوا	ایک عدد	شملہ مرچ	آدھا کلو	چکن
		آدھی پیالی	وہی	چار سے چھ عدد	نماز	حسب ذائقہ	نمک
		تین سے چار عدد	ہری مرچیں	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ادریک لہسن پیاز ہوا
		دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	آدھا چائے کا چمچ	بلدی	دو عدد درمیاں	پیاز

ترکیبے

- بغیر ہڈی کی چکن کی چھوٹی چوکور ہڈیاں کر لیں اور انہیں دھو کر رکھ لیں۔ دو نماز، شملہ مرچ اور پیاز کے بھی چوکور ٹکڑے کر لیں
- تین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر پکھا لیں اور اس میں ڈالڈا کوکنگ آئل، چار ثابت نماز، ادریک لہسن، چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور بلدی ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آگ پر پکھنے رکھ دیں
- جب نماز مکمل جائیں اور تمام چیزیں یکساں ہو جائیں تو اس میں چکن، لال مرچ اور پھینٹا ہوا دہی ڈال کر بھونیں
- آخر میں چوکور کئی دوٹی سبز یاں ڈال کر گرم مصالحہ چھریں اور تیز آگ پر بھونتے ہوئے چوبلے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس خوبصورت رنگوں سے تھی: دوٹی ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ انجوائے کریں۔
تیار کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



مصالحے دار دھواں گوشت

اجزاء	مبشت	آدھا کلو	نما:	تین ندو	ثابت دھوا	ایک چائے کا چمچ	کڑی پتے	حسب پسند
نمک	حسب ذائقہ	بہسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوئنگ آئل	آدھی پیالی	
اورنگ لہسن پیاز	ایک کھانے کا چمچ	کئی دوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	دی	آدھی پیالی			
پیاز	دو عدد	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد			

ترکیبے

■ انڈین بنی کے گوشت کی بونیوں کو صاف دھو لیں اور اس میں بار یک چوب کی ہوئی پیاز، اورنگ لہسن، نمک اور پچھنی ہوئی دی ڈال کر ملائیں

■ است درمیانی آٹے، پکنے رکھ دیں، چار سے پانچ منٹ بعد آٹے ہلکی کر کے پکائیں

■ ان دوران دھوا، زیرہ، بھون کر کوٹ لیں اور نما، کو بار یک چوب کر لیں۔ پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں کڑی پتے ڈال کر کڑا لیں

■ نچر پتے کٹے ہوئے نما، بہسی، دوئی اور کئی دوئی لال مرچ ڈال کر ہلکی آٹے پر اتنی دیر پکائیں کہ نما مکمل طور پر گل جائیں۔ اسے چوبے سے اتار لیں

■ پتے پر کوٹ کے ایک تکرارے کو دیکھ لیں اور اسے نمائے کے کچر کے درمیان میں رکھ دیں

■ فراننگ عین میں ڈالڈا کوئنگ آئل میں ثابت لال مرچوں کو فرائی کریں اور دیکھتے ہوئے کوٹے پر ڈال کر ڈھک دیں

■ تین سے چار منٹ بعد جب کوٹے کی خوشبو رچ جائے تو کوٹے نکال دیں اور اس نمائے کو گوشت میں شامل کر دیں

■ اتنی دیر بھونیں کہ تیل نکلے دھوا جائے پھر اس میں بھنا ہوا کٹا ہوا دھوا، سفید زیرہ اور ہری مرچیں ڈال کر ہلکی آٹے پر دم پر رکھ دیں

پیریز نیشنل نمک، گرم نمک کے ساتھ اس نمک کی ذائقہ کو پیش کریں۔

تاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

چٹنی گوشت

اجزاء

گوشت	آدھا کلو	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد	ہر ادھنیا	آدھی گٹھی
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	پودینہ	آدھی گٹھی
پیاز	دو عدد	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
دہی	آدھی پیالی	ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- گوشت کو صاف دھو کر پیالے میں رکھ لیں، چٹنی بنانے کے لئے ایک پیاز، ادرک، لہسن، ہری مرچیں، ہر ادھنیا اور پودینے کو ملا کر پیسیں۔ آخر میں اس میں دو کھانے کے چمچ دہی اور نمک ملا لیں
- اس چٹنی سے گوشت کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- چین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں ایک باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں میرینٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ملا لیں اور درمیانی آگ پر پکھنے رکھ دیں
- جب گوشت کھنے پر آجائے تو اس میں دہی پھینٹ کر ڈالیں اور گرم مصالحہ اور لہسوں کا رس چھڑک کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار گوشت کا تازہ چپاتیوں کے ساتھ مزہ لیں۔



تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیستیس سے چالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

سویوں کی رس ملانی

اجزاء

سادہ سویاں	آدھی پیالی	کالچ چیز	ایک پیالی
رنگین سویاں	آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد
دودھ	دو پیالی	ہیلک پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی	پتے	حسب پسند

ترکیب

- کالچ چیز بنانے کے لئے ڈیڑھ پیالی دودھ کو ایلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں ایک پیالی روٹ نمبر پتھر پر رکھا ہوا کھٹا دہی ڈال دیں۔ تیز آگ پر دودھ کو ابالیں اور جب پانی غلیظہ ہو جائے تو چوبیس سے اتار کر اس میں دو پیالی برف کے کیوبز ڈال دیں۔ مکمل ٹھنڈا ہونے پر ہیلک کے کپڑے میں باندھ کر فریج کے فریٹ میں لٹکا دیں (پینچے والے فریٹ میں پانی پکھنے کے لئے پیالا رکھ دیں)
- چیز کو اچھی طرح خشک ہونے پر نکال کر اس میں ہیلک پاؤڈر اور ایلنی ہوئی سادی سویاں ڈال کر ہتھکیوں سے رگڑ لیں
- اس دوران دودھ کو بڑے پن میں ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں کنڈینسڈ ملک اور باریک کئے ہوئے پتے شامل کر دیں۔ ہلکی آگ پر پکاتے ہوئے گاڑھا کر لیں
- چیز کے کچر میں انڈا ڈال کر گتھ سے ملا لیں اور ایلنے ہوئے دودھ میں چمچ کی مدد سے پھلکیوں کی شکل میں ڈالنے جائیں۔ ساتھ ہی رنگین سویاں بھی شامل کر دیں
- ڈھک کر تیز آگ پر دودھ سے تین مرتبہ ابال دلا کر (ابال اوپر آنے پر ڈھکن کھول دیں) چولہا بند کر دیں

پریزنٹیشن: اچھی طرح ٹھنڈی ہونے پر احتیاط سے ڈش میں نکالیں اور بخ ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔



READING
Section



رَس گِلے

اجزاء

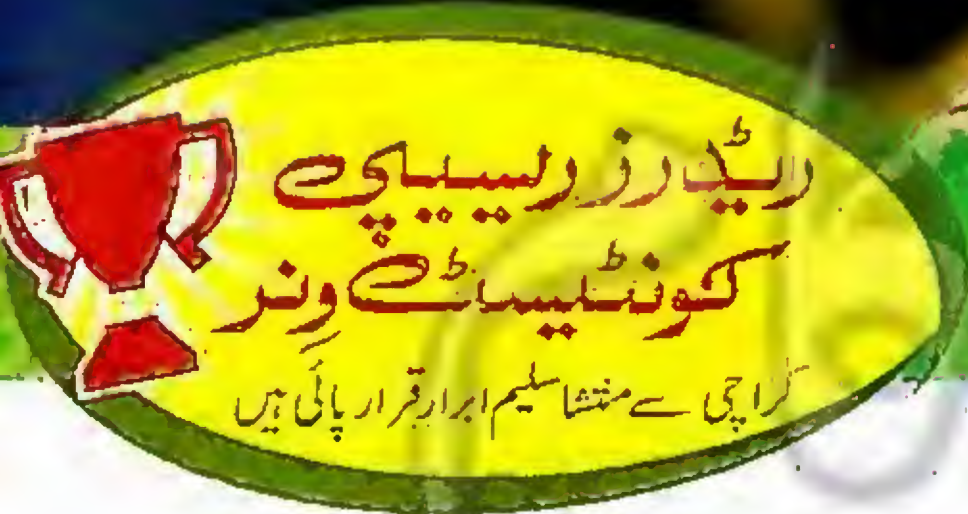
دودھ	ایک لیٹر	چینی	ڈیڑھ پیالی	عرق گلاب	چند قطرے
دہی	ایک پیالی	چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد		

ترکیبے

- رَس گِلے بنانے کے لئے سب سے پہلے تازہ دودھ سے بنیر بنالیں، اس کے لئے صاف ستھرے بین میں دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں دہی پھینٹ کر ڈال دیں
- تیز آگ پر دودھ کو ابالیں اور پانی علیحدہ ہونے پر چوبلے سے اتار کر اس میں دو سے تین پیالی بخٹنڈا پانی ڈال دیں
- پانچ سے سات منٹ بخٹنڈی جبکہ پر رکھ کر جب مکمل بخٹنڈا ہو جائے تو اسے ملل کے کپڑے میں ڈال کر لٹکا دیں
- اچھی طرح روڑوں ہاتھوں سے دبا دیا کر پانی نیچوڑ لیں اور جب بنیر اچھی طرح خشک ہو جائے تو اسے ہموار سطح پر رکھ کر ہتھیلیوں سے گوندھیں
- اتنی دیر گوندھیں کہ بنیر کا دانہ ختم ہو جائے، پھر اس کے چھوٹے چھوٹے گولے بنالیں
- چھٹی میں ذمائی پیالی پانی ڈال کر گھول لیں اور اس میں الائچی بیس کر ڈالیں۔ درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب شیرے کو ابال آجائے تو اس میں تیار کئے ہوئے بنیر کے گولے ڈال کر ڈھک دیں اور درمیانی آگ پر پکا لیں
- درمیان میں ہر دو سے تین منٹ بعد ڈھکن کھول دیں تاکہ ابال بین سے باہر نہ آجائے۔ دس سے بارہ منٹ پکاتے ہوئے رَس گِلے پھول جائے تو چوبلے سے اتار کر عرق گلاب ڈال دیں

پریزنٹیشن خاص مواقع پر گھر میں بنے ہوئے صاف ستھرے رَس گِلوں کو بخٹنڈا کر کے پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد



ڈبل کا میٹھا

اجزاء

ڈبل روٹی کے سلائر	چھ سے آٹھ عدد	چینی	فیزہ پیالی	ڈالڈا VTF بنا سہتی	حسب ضرورت
دودھ	دو پیالی	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد		
فریش کریم	آدھی پیالی	بادام پتے	حسب پسند		

ترکیبے

- دودھ کو ابالیں اور ابال آنے پر اسے چولہے سے اتار کر اس میں کریم ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ڈبل روٹی کے سلائر کو ٹکڑوں کاٹ کر ڈالڈا VTF بنا سہتی میں سنبرے فرائی کر لیں اور شیشے کی بیکنگ ڈش میں لگا لیں۔ ان پر دودھ کا کچھ ڈال کر رکھ دیں
- چینی میں ایک پیالی پانی اور الائچی کے بانے پس کر ڈالیں اور اچھی طرح ملا کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
- سات سے آٹھ منٹ پکا کر گرم گرم شیرہ تیار کی ہوئی ڈش پر ڈالیں اور باریک کئے ہوئے بادام پتے ڈال کر پہلے سے گرم کئے ہوئے اودن میں 180°C پر رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ بیک کرنے پر جب دودھ اور شیرہ اچھی طرح خشک ہو جائے تو اودن سے نکال لیں

پریزنیشن اس خاص حیدر آبادی میٹھے کو حسب پسند گرم یا ٹھنڈا پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

منتہا سلیم ابرار کا تعارف
آپ کو گمانے میں بیٹھا پسند ہے اور پکانے میں بھی، اس ماہ انہوں نے
ڈبل کا میٹھا کی ترکیب آپ سے شیئر کی ہے

READING
Section

Recipe Contest

• ڈالڈا ایڈوائزری میں اپنی جانب سے ہم ڈالڈا کادسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے محنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔

• معزز طلبہ میری خدمت میں ایک شاندار ریسیپی گولڈ میڈل جیت کر آیا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کشمیری کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوپیٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔

• کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کادسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوب صورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تحائف ڈالڈا کادسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔

• مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کادسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی ویب سائٹ کے فارم کو بھرنے کے لئے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔





پاک سو سائٹی

ڈائجسٹ



Home Delivery

Safe and Healthy Chicken. Delivered!

Call: 0800-11115

READING
Section





خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف - Rs. 1,800/- میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ
اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر
بھی ارسال کریں۔



ڈالڈا کا دسترخوان
سبسکریپشن فارم

Name: _____

Address: _____

Phone No: _____ فون نمبر

Email: _____

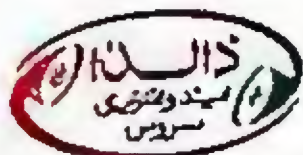
Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

سبسکریپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں

اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی

2nd, 210 Revelation Inc. فلور، کنٹینر سینٹر، خیابان روڈ، بلاک نمبر 5، کنٹینر، کراچی (75600)
فون نمبر: 021-35304425-6

READING
Section



نقشہ (فونڈ): 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldatafoods.com ویب سائٹ: daldatafoods.com



Be the Hygiene & Quality,
FOOD AUTHORITY

Organize your kitchen with



✓ Food Grade ✓ Air tight ✓ Hygienic ✓ Space saving ✓ Microwave safe

Available at all leading **READING** stores Pakistan. For more information visit us at [f facebook.com/LOCKLOCK](https://www.facebook.com/LOCKLOCK)

Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

شیف صنوبر صدیقی سے ملے

”ہاتھ میں ذائقہ اللہ کی دین ہوتی ہے“

شاہین ملک

ایک زمانہ وہ بھی تھا کہ انگلستان جیسے ملک میں ہوٹلز میں خواتین کا کھانا بنانا غیر مناسب سمجھا جاتا تھا اور ایک آج کا دور ہے کہ دنیا کے کئی ملکوں میں پورے 5 اشارز ہوٹلز اور ریسٹورنٹس کا بچن خواتین شیفر کی بدولت کاروبار کر رہے ہیں۔ پاکستان ترقی پذیر ملک سہی مگر یہاں بھی متعدد ہوٹلوں میں خواتین پروفیشنل شیفر کام کر رہی ہیں اور کام کرتے ہوئے حضرات و خواتین نے اپنے حلقوں کو نہ تو محدود کیا اور نہ ہی خانوں میں تقسیم ہی کیا۔ مکن میں پیشہ ورانہ بنیاد پر ہر کام تقسیم ہوتا ہے اور مرحلے وار ہر شیف اپنی ذمہ داریوں کو بہ احسن طریقے سے نبھاتا ہے۔ ہماری آج کی شیف محترمہ صنوبر صدیقی صاحبہ کا تعلق کراچی کے بہترین 5 اشارز ہوٹلز سے رہا اور آج کل یہ معروف کوکنگ اسکول میں شعبہ تدریس سے وابستہ ہیں۔

”کوکنگ کے کیریئر کی ابتداء کیسے ہوئی؟“

”میں نے B.B.A کرنے کے بعد P.I.T.H.M میں کوکنگ سیکھے آغاز کیا تھا۔ ہونا تو مجھے بیکنگ کی لائن میں تھا لیکن امی نے کہا کہ بیک کی ملازمت از روئے شریعت درست نہیں، رزق حلال کماؤ اس طرح بچنے کی! خطائی سسٹم میں الجھنے کے، میں نے کوکنگ اسکول میں پیشہ ورانہ



READING
Section

64

بنیادوں پر کھانا پکانے کا آرٹ سیکھا۔ ملایشیا جانے کا اتفاق ہوا تو وہاں ایک دوست کے ہوٹل میں حریہ تربیت کی بھرائی کی طبیعت خراب ہوئی تو کراچی لوٹ آئی اور یہاں پہلی ملازمت پر مل کرائی ہوٹل میں کی۔ یہیں سے حریہ تربیت بھی ہوئی بعد ازاں Marriot میں بطور کچن انچارج کام کیا۔

”نئے آنے والے طلباء و طالبات کے لئے کیا مشورہ دیں گی کہ ہوٹل انڈسٹری خواتین کے لئے مناسب روزگار ہے یا نہیں؟“

”بڑے ہوٹل میں سلیجے ہوئے تعلیم یافتہ افراد کام کر رہے ہیں۔ میں نے جہاں بھی کام کیا عورت کو عزت کی نگاہ سے دیکھنے والے لوگوں سے واسطہ پڑا تاہم نوواردوں کو اپنی جگہ خود بخود ملتی پڑتی ہے۔ اگر آپ سختی ہیں اور کام سیکھنے کی غرض سے یا تجربہ حاصل کرنے کے لئے کام پر دھیان دیتے ہیں تو یہ باتیں ثانوی حیثیت اختیار کر لیتی ہیں۔ آپ نکلنے سے کام کریں۔ مشکل کام سیکھنے کی کوشش کریں تو اپنے کام کے مل پر بہتر کارکن ثابت ہو سکتے ہیں۔ غیر ضروری باتوں پر دھیان دینے کی ضرورت ہی کیا ہے۔ آج کل وہ دور تو نہیں کہ عورت گوشت نہ کھا سکے یا بڑے برتنوں میں گفتگو نہ کر سکے۔ میں نے ہمیشہ خود کو طالب علم سمجھ کر ہر کام سیکھنے کی کوشش کی۔ یوں اب مجھے کوئی مات نہیں دے سکتا۔ کام میں مشغول رہتے ہوئے کئی مرتبہ ایسا ہوا کہ کھانا کھانے کا بھی ہوش نہیں رہا۔ برنیا کام آغاز میں چیلنجنگ ہوتا ہی ہے اور اب ہوٹل انڈسٹری کے ہر شعبے میں خواتین کارکنان موجود ہیں اور ماحول بدل چکا ہے۔ ہماری عورتوں نے بھی اپنی عزت کروائی ہے۔ اسی لئے انہیں عزت ملی بھی ہے۔“

”لیکن انچارج کے ذمے کیسی ذمہ داریاں منتقل کی جاتی ہیں؟“

”وہ شیف ہوتا ہے۔ اسے مختلف کیوریز مثلاً کافینیشنل، چائینز، میکسین، انڈین اور دیگر کھانوں کی تیاری پر عبور ہونا چاہئے اور اعلیٰ انتظامی صلاحیتوں کا مالک ہونا چاہئے۔ پورے کے علاوہ مجھے ala carte ڈشز بنانے پر بھی عبور حاصل ہوا جو کسی بھی شیف کے لئے سیکھنا ضروری ہوتا ہے۔ کوکنگ اسکول سے سیکھ کر آنے والوں کو کسی بھی نئی ذمہ داری پر تعین کیا جائے تو وہ خوش اسلوبی سے کام کر لیتے ہیں۔ پچھلے برسوں سے ماحول بہت حد تک بدل چکا ہے۔“

”آپ خود شیف ہیں بتائیے باہر کھانا کھانے جائیں تو کس جگہ کا انتخاب کریں گی؟“

”کئی جگہ کے دور دراز Kolachi اور محرمہ Okra بہترین جگہیں ہیں

جہاں آپ کو کافینیشنل کھانے اصل اوزامات اور بہترین اجزاء کے ساتھ تازہ بہ تازہ دستیاب ہوتے ہیں۔ Kolachi کا دلکی کیوریز بھی لا جواب ہے۔“

”آپ کا جی نہیں چاہا کہ ٹیلی ویژن انڈسٹری کی طرف جائیں، سلیبرٹی شیف کہلائیں؟“

”نہیں ایسا کچھ نہیں کیونکہ مجھے گھیر پسند نہیں۔ میں نے ہوٹل انڈسٹری میں کام کر لیا تھا اور اپنے کام میں مہارت پیدا کر لی اس لئے اس طرف دھیان ہی نہیں کیا۔ پھر مجھے فوڈ چینٹو نے متاثر بھی نہیں کیا جو لطف کچن میں کھڑے ہو کر پکانے میں اور لوگوں کے تقاضوں اور حسن ذائقہ کے معیار پار پورا اترنے میں آتا ہے وہ ممکن ہے ٹیلی ویژن پر کام کرتے ہوئے نہ آسکا۔ ہم تو کچن کے حادثات سے براہ راست متاثر ہوتے ہیں اور ٹیلی ویژن کے شیفر اپنی مہارتوں میں ایک مقام رکھتے ہیں لہذا جس کا کام اسی کو سنا ہے۔“

”مجھے شیف سعادت صدیقی،

ناہید انصاری، محبوب مندوخیل

اور طاہر چوہدری پسند ہیں“

”کیا آپ کسی سلیبرٹی شیف سے متاثر ہوئیں،

کیا کوئی بہتر شیف ہے؟“

”جی ہاں میں شیف سعادت صدیقی، ناہید انصاری، محبوب مندوخیل اور طاہر چوہدری کے علاوہ کوکب خواجہ کو پسند کرتی ہوں۔ ان سے بالواسطہ اور فائنانہ طور پر بہت کچھ سیکھا ہے۔“

”کھانوں میں ذائقہ لانے کی مہارت کیسے

آ سکتی ہے؟“

”ہم میں ذائقہ جانا تو اللہ کی دین ہوتی ہے۔ یہ فطری صورتی خوبی ہے۔ ہماری امی کہتی ہیں کہ آپ لسم اللہ پڑھ کر ہاتھ سے چھو کر مصالحہ الود اور وشریف پڑھ کر پکانے کا آغاز کرو تب ہمارے ہاتھوں کا لمس دراصل وہ طلوس ہے جس سے کھانے میں لذت بڑھے گی۔“

”بقریہ عید آ رہی ہے بہنوں کو بتائیے کہ کس غصو کا

گوشت کس ڈش کے لئے موزوں ہو سکتا ہے؟“

”کڑائی کے لئے ہٹ کا گوشت، اسٹیک کے لئے انڈر کٹ اور ران کے عضو، پلاڈ اور بریانی کے لئے سینے کا گوشت بہتر ہے۔ چاہیں تو ہم لوگ ٹیچرہ بنواتے ہیں اور اگر آپ کو کافینیشنل میں Chops ہوں تو اسے درمیان سے ٹیچرہ نہیں کرتے انھیں ہاتے ہیں۔ اس طرح گوشت زیادہ خستہ اور نرم بنتا ہے۔“

”آپ کو ذاتی طور پر کھانے میں کیا پسند ہے؟“

”وال چاول اور اپنی امی کے ہاتھ کے زکسی کوٹنے میں آج تک جس ذائقے کو بھلا نہیں پائی۔“

”اجینو موتو، بیلنگ پاؤڈر، چکن کیوبز اور چکن

پاؤڈر کے طبی نقصانات کے پیش نظر کیا ان کا

استعمال ممنوع نہیں ہو جانا چاہئے؟“

”کم از کم ہم اپنی اپنی سچ پر تو ان اشیاء کا استعمال ترک کر سکتے ہیں۔ میں ان میں سے کوئی چیز استعمال نہیں کرتی۔ نجی فریش بنائی جانے یا پھر صرف پانی سے کام چلا لیا جائے۔ یہ اشیاء مسرہحت ہیں اور جب میں نے انہیں بننے ہوئے دیکھا تو مت پرچھے کہ کیا حالت ہوئی۔ بہتر یہی ہے کہ سادہ انداز میں کھانے تیار کئے جائیں اور جن کھانوں کے لئے در آمد شدہ اجزاء لینا ہی بہتر ہوں تو وہاں صحت اور معیار پر بھروسہ نہ کیا جائے۔“

”بطور شیف کام کرنا بہتر لگا یا درس و تدریس کے

شعبے نے اطمینان قلب دیا؟“

”ایک مثال ہے کہ سارے مہینے میں کھانا بنانا ہے تو رشتے کی بہانہ نہیں کرتا اور شیف استاد بننا ہے تو اپنے سارے کرشمے نہیں کرتا کیونکہ اسے خوف ہوتا ہے کہ اس طرح لوگ اس سے آگے بڑھ جائیں گے وہ پیچھے رہ جائے گا۔ مگر میں نے اس طرح نہیں سوچا، جب کام کرتی تھی تو اپنی مہارتوں میں اضافہ کیا اب کھانا پکانا سکھارہی ہوں تو اپنے اندر کے استاد کو اس کے ضمیر کے ساتھ زندہ رکھے ہوئے ہوں اور میں کسی بددعا کی قائل نہیں ہو سکتی۔“

گھر میں بنائیں اپنا Spa

چند ایرینٹل آئلز اور گھریلو چٹکے ہی بیسٹ ہیں

اسپا ٹریٹمنٹ کوئی نئی ٹریٹمنٹ نہیں ہے، بہت سے لوگوں نے اس کے ذریعے فوائد حاصل کئے ہیں کیونکہ یہ ہمیں Relax کرتا ہے۔ آپ کو کسی پارلر میں جانے کی ضرورت نہیں آپ گھر کے واش روم یا کسی کمرے میں بھی یہ کام کر سکتی ہیں تاہم واش روم زیادہ موزوں جگہ ہے کیونکہ یہاں اپنے کلینزر، موچرائزر، ہاتھ آئل یا Bubble bath Acsno waiters، فیس ماسک اور نرم اسکریننگ برش رکھ سکتی ہیں۔

سب سے پہلے چہرہ اور گردن فیس واش سے دھو لیں۔ اس کے بعد بدن پر Exfoliate کریں۔ اگر آپ بازار میں دستیاب کسی پراڈکٹ کو استعمال نہیں کرنا چاہتیں تو گھر پر ایک کپ کارن فلور میں دو کھانے کے چمچ پیٹرولیم جیلی اور ایک لیٹون کا جوس ملا کر پیسٹ بنالیں اور اس سے جسم کو گڑیں۔ جسم کے جوائنٹس کھلے رہتے ہیں وہ سورج کی تپش اور دھوپ کی وجہ سے سیاد پڑ سکتے ہیں اس لئے ہاتھوں، بازوؤں، گردن وغیرہ پر زیادہ دیر تک اسکریننگ کی ضرورت ہوتی ہے۔

لیٹون کبھی زیادہ مقدار میں شامل نہ کریں کیونکہ یہ جسم پر خراشیں لاسکتا ہے جبکہ پیٹرولیم جیلی اور کارن فلور سے یہ خراشیں جاتی رہیں گی اور جلد نرم و ملائم ہوگی۔

اس پیسٹ کو بالوں کے سروں پر لگائیے یا جڑوں میں ہلکے ہاتھوں سے مساج کیجئے اور پھر Mild شیمپو سے سر دھو لیں۔



بالوں کی کنڈیشننگ کے لئے چند تجاویز

دواغذوں کی زردیوں کو 2 کھانے کے چمچ زیتون کے تیل میں ملا کر اس مخلول کو خشک بالوں پر لگانے سے بالوں کو حدت بھی پہنچتی ہے اور اسے برقرار رکھنے کے لئے بالوں کو پلاسٹک ریب میں لپیٹ لیں اور 20 منٹ کے بعد بال کھول دیں اور دھو لیں۔

نوٹ: اس مضمون کی تیاری کے لئے ہامد ہر اس محترمہ بھینس صاحبہ اور انار بھینی سیلون کی ماہرین حسن نے تعاون کیا۔

اسپا ٹریٹمنٹ کی ابتداء کے لئے

اپنے نب یا بالنی کے پانی میں ہاتھ آئل یا بیل ہاتھ ملا لیں اور پون پریال خشک دودھ ملا لیں یہ دودھ بغیر چکنائی کے ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ آپ موتیا، کسمی، چینی، مگلاب کی چند پٹیاں یا کوئی ایک خوشبودار جڑی بوٹی کو پزے میں باندھ کر نیم گرم پانی میں ڈال دیں۔ یا پوٹی میں خوشبودار جڑی بوٹی کو باندھ کے اس کے نیچے اس طرح لٹکائیے کہ اس پر اس کھلتے ہی خوشبو پھیلنے لگے۔ کسی ایک ایرینٹل آئل کے ساتھ بھی سکون بخش غسل کیا جاسکتا ہے۔

باڈی کا مساج پر سکون غسل کا ذریعہ

سورس زوہ دھوپ سے بچاؤ کے لئے آپ نے اسپا ٹریٹمنٹ سے فائدہ حاصل کیا مگر باڈی کا مساج کے بغیر آپ کا بدن اور وارہے گا۔ ایک انڈے کی سفیدی اور چائے کے چمچ کے برابر شہد کا پیسٹ بنا کر بائیں ہاتھ سے مساج شروع کریں۔ یعنی بائیں ہاتھ دائیں شانے پر لے آئیں اور شانے کے اوپری حصے پر یہ پیسٹ لگائیں اور مساج کو دائیں۔ 3-4 سیکنڈ کے بعد اسے چھوڑ دیں۔ دوسرے شانے کا بھی اس طرح مساج کریں اور پھر دھیرے دھیرے اپنے بازوؤں پر پیسٹ لگائیں پھر یہی مساج اپنے نچے سے شروع کریں اور پنڈلیوں سے ہوتی ہوئی رانوں تک چلی جائیں۔

جب آپ یہ تمام کام مکمل کر لیں تو گردن و غبار دور کرنے کے لئے نیم گرم پانی سے غسل لے لیں۔ 15 منٹ تک کنڈیشننگ کا یہ عمل برقرار رہے گا۔ اس غسل کے بعد آپ کو چہرے کے لئے فوری طور پر کسی کلینزر یا اسکریننگ کی ضرورت نہیں۔ آپ چاہیں تو موچرائزر کا استعمال کر سکتی ہیں۔



READING
Section

68



چہرے کا حسن بڑھاتے تل

خوبصورتی کے تل

ایلیزبتہ مارلن منرو اور میڈونا کے تل حسن کا نشان سمجھے جانے لگے تھے۔ قدرتی طور پر یہ چہرے پر مناسب جگہ پر تھے اس لئے انہیں خوبصورتی کا نشان سمجھا جانے لگا۔

سیاہ تل کے علاوہ بھورے تل بھی ہوتے ہیں۔ یہ چہرے کے علاوہ باقی جسم پر بھی قدرتی طور پر موجود ہوتے ہیں۔ تلوں کی بہتات کی کمی وجہ ہو سکتی ہیں مثلاً کسی خاص یا طویل بیماری کے بعد جسمانی کمزوری، کسی خاص اجزاء کی کمی یا زیادتی کی وجہ سے بھی نکل آتے ہیں۔ ایسی کوئی بھی علامت پریشان کن حد تک بڑھنے نہ پائے اس



لئے آپ ماہر امراض جلد سے رابطہ کر لیا کریں۔ جلد کا فوری طور پر معائنہ ہو جائے اور اگر کچھ ٹیسٹ تجویز کئے جائیں تو انہیں کرانے میں کوئی حرج نہیں۔ ان ٹیسٹوں سے آپ کی جسمانی کیفیت کا بخوبی اندازہ ہو جائے گا۔

ہالی وڈ اور بالی وڈ کی گلیمرس شخصیات کے چہروں کے تل انہیں حسین بھی بناتے ہیں اور شہرت بھی بڑھادیتے ہیں اب وہ مارلن منرو ہوں، میڈونا یا سنڈی کرا فورڈ اور پاکستان کی مادام نور جہاں اور نرگس میر کا تل موضوع گفتگو بننا رہا ہے۔

کیا یہ خوش قسمتی کے نشان ہوتے ہیں؟

جسم پر تلوں کے نشانات کی خصوصیتیں جگہیں بھی خوش قسمتی کی علامت بھی جاتی ہیں اور بہت سے لوگ اپنے تل مبارک یا پسند کرتے ہیں۔ ان کے خیال میں یہ بد قسمتی کے نشان ہوتے ہیں۔ اگر دونوں کے قریب یا دھانے کے کسی کونے پر کوئی تل ہو تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ یہ شخص کھانے پینے کا بہت شوقین ہے۔ ایسے لوگ سمندر کے کسی حادثے کا شکار بھی ہو سکتے ہیں۔

سر کے اوپر تل خوش قسمتی کی نشانی سمجھا جاتا ہے۔ چینیوں کا خیال ہے کہ رخساروں کی ہڈی کے اطراف کا تل چہرے کا حسن بڑھاتا ہے۔ اگر تل دونوں طرف رخساروں کی ہڈی پر ہو تو ایسا شخص پر عزم سمجھا جاتا ہے اور اگر ایک ہی تل ہو تو عام سی شخصیت کہلاتے ہیں۔

تل چھوٹے یا بڑے کسی بھی جسامت کے اور جسم کے کسی بھی حصے میں ہو سکتے ہیں اور یہ انہیں ابھرا ہوا صرف سیاہ رنگ کا ایک چھوٹا سا نشان بھی ہو سکتا ہے۔

Liver Spots اور تل میں فرق

اول الذکر Spots جسم پر زیادہ دھوپ لگنے کی وجہ سے بھی ابھرتے ہیں یہ سلور سپاٹس عمر کے کسی بھی حصے میں پیدا ہو سکتے ہیں۔ ان نشانوں کو مٹایا نہیں جاسکتا۔ تاہم آپ دھوپ سے بچاؤ کر کے ان نشانوں کو بڑھنے سے روک سکتے ہیں۔ اکثر لوگ پینچنگ کریم لگا کر ان داغوں کو بڑھانے کی کوشش کرتے ہیں یہ بہت خطرناک عمل ہے ان کے استعمال کے بعد جلد پر بوزش بھی ہو سکتی ہے۔



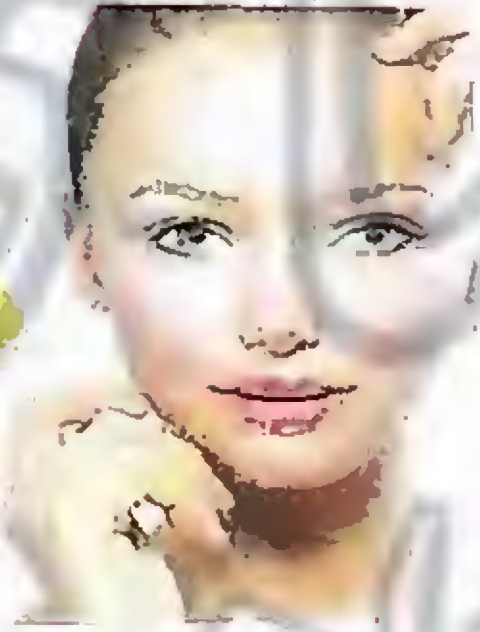
READING
Section

ایک پیالی چائے اور فائدے بے شمار

چائے پیچھے اور چٹکے آزمائے

چائے کا استعمال ذہن اور جسم کو حلقہ و چابو رکھنے کے لئے کیا جاتا ہے۔ ایک وقت ایسا بھی آتا ہے کہ جسم کی تسکین جاتی ہے ایک پیالی چائے سے ہی ساری کامیابی حاصل کر لے والے اور امتحان دینے والے طلباء و طالبات خاص کر ذہن کو لگاتار رکھنے کے لئے چائے پیچھے ہیں لیکن اس کے علاوہ فائدے بھی ہیں۔ ذیل میں ہم چائے کے کئی اور سے متعلق رہنما تحریر پیش کر رہے ہیں۔

جلد کی صفائی کے لئے



اگر آپ جلد پر موجود دانوں یا دھبوں سے نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہر روز چائے کو پانی میں ابال کر ٹھنڈا کر لیں۔ اس کے ساتھ چہرہ، بازو اور پیچھے دھوئیں۔ آپ فی بیگز کو کچھ دیر کے لئے متاثرہ جگہ پر رکھ کر بھی فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

گوشت کو نرم کرنے کے لئے



گرم پانی میں مناسب مقدار میں چائے کی پتی ڈال کر تقریباً 5 منٹ کے لئے رکھیں اور پھر پانی کو چھان لیں۔ گوشت کو اس میں تقریباً آدھے گھنٹے کے لئے پکا لیں۔ اب چائے والا پانی نکال کے سادہ پانی میں پکائیں۔ گوشت انتہائی نرم ہو جائے گا۔

چمکدار بال



سبز چائے میں کافی چارج والے ذرات کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو بالوں کو چمک عطا کرتے ہیں۔ اسلئے ہوئے پانی میں سبز چائے ڈالیں اور اس پانی کو ٹھنڈا کر لیں اور اس پانی کے ساتھ بالوں کو دھو لیں (خیال رہے کہ اگر شیمپ کرنا ضروری ہو تو سادہ پانی سے کر لیا جائے)

قالین کی صفائی



اگر آپ قالین کی بہترین صفائی کے ساتھ شاندار خوشبو کے بھی خواہشمند ہیں تو اس کے اوپر چائے کی خشک پتی چھڑکیں اور اس کے اوپر پانی چھڑک کر قالین کے اوپر نرمی سے برش پھیریں۔ 15 منٹ بعد ویکيوم کلینر سے صفائی کر لیں۔ ناصرف صفائی اچھی ہوگی بلکہ خوشبو بھی آتی رہے گی۔

پیروں کی صحت و صفائی



اگر ورزش یا دن بھر کے کام کے بعد آپ کے پاؤں تھکن اور بدبو کے شکار ہیں تو کسی برتن میں پانی ابال کر اس میں چائے کی پتی شامل کر دیں۔ ٹھنڈا ہونے دیں اور اس کے بعد نیم گرم پانی میں تقریباً 20 منٹ کے لئے اپنے پاؤں ڈال کر رکھیں۔

آنکھوں کی تھکن اور سیادہ جلتے



آنکھوں کی تھکاوٹ، دھنی دباؤ یا ہارمونز کی گڑبڑ کے سبب ہو سکتی ہے۔ اس لئے اس سے نجات کے لئے استعمال شدہ ٹی بیگز کو 10 منٹ کے لئے روزانہ آنکھوں پر رکھیں۔ چائے میں موجود کیفین اس سوجن کو ختم کر دے گی۔

READING
Section

یوگا ورزش نہیں

فلسفہ بھی ہے

بننے میں 4 دن مختص کیجئے اور پائے اچھی صحت
یوگا ایکسپرٹ تمیرا خرم کے ہیں



یوگا بطور علاج

صرف ورزش کے ذریعے بلڈ پریشر، ذیابیطس، امراض قلب، آدھے سر کا درد، مختلف نسوانی امراض، جوڑوں کی تکلیف اور ہونا پے سمیت کئی امراض کا مکمل طور پر بغیر کسی منفی اثرات کے افاقہ ہوتا ہے۔ نسوانی امراض، وزن میں کمی، ہارمونز کے توازن اور پرکشش بننے کے لئے بھی خواتین کو یوگا کرنا چاہئے۔

کیا یوگا کے ساتھ جسم کی ورزشیں کی جاسکتی ہیں؟

جسم کی ورزشی سرگرمی اختیار کرنے کا مطلب ہے مشقت کرنا، یہ صرف پاکستانیوں کا طیرہ ہے کہ دو ورزشیں اکٹھی کرتے ہیں تاکہ نتائج دقت سے پہلے حاصل ہو جائیں۔ اگر آپ جم جانا چاہتی ہیں تو ضرور جاییے اور پھر قدرے توقف کے بعد یوگا کیجئے۔ دونوں ورزشیں ایک ساتھ کرنے سے کمر کے مہروں کے سرکے اور ہڈیوں کے مسائل درپیش آسکتے ہیں۔ مہینوں کے بجائے یوگا کی ورزشیں کر لی جائیں تو یہ وزن کم کرنے کے لئے تیرہ ہفت ثابت ہوئی ہیں۔

سے لے کر متھرا (بھارت) کے ریگستانوں اور چین کی شاداب وادیوں تک پھیلا ہوا ہے۔ اسے کسی زمانے میں مذہب اور گیان دھیان کا جزو بھی سمجھا جاتا رہا۔

یوگا دماغ اور روح کے ساتھ ساتھ جسم کے ارتکاز اور پوشیدہ توانائی کو استعمال میں لانے کا نام ہے۔ یوگا کا مطلب ہی Unite ہے یعنی ذہن، روح اور جسم کی قوتوں کو یکجا کرنا۔ ایک یوگی مختلف آسنوں (جسم کے انداز) کے ذریعے ان توانائیوں کو تحریک دیتا ہے تاکہ جسم میں توانائی کا بہاؤ متوازن ہو جائے۔ تازہ ہوا میں ورزش کرنے سے جسم میں آکسیجن پیدا ہوتی ہے۔ کام نہ کرنے والے اعضاء کو خون کی گردش سے تحریک ملتی ہے جس سے بیمار، منہمل اور کمزور اعضاء پھر سے کام کرنے لگتے ہیں۔

یوگا فلسفہ ہے یا نہیں؟

یہ ورزش ایک مجموعہ ہے لہذا یہ فلسفہ بھی ہے اس کے کئی جزو ہیں۔ یوگی خود کو روحانی طور پر صاف رکھے، کسی کا دل نہ کھائے، اپنی ذات کی نفی کرنا سیکھ لے تو دوسروں کے لئے دکھ، رونا کا احساس بھی ہوتا ہے۔

ہیں تو کسی بھی انسان کو زندگی میں پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے مگر خاص کر شراب صحت سب پریشانیوں پر سبقت لے جاتی ہے۔ درحقیقت، امراض قلب، امروہوں کی بیماریاں اور دیگر عوارض سے بننے بننے نفسیاتی عارضے بھی یہ بنے گئے ہیں۔ بے خوابی، ذہن نشین اور منتشر الخیالی سے عوام کی بڑی تعداد متاثر ہے۔ چنی و باؤ کی ایک یہی وجہ بڑھتی ہوئی مہنگائی بھی ہے۔ عام آدمی کے لئے دو وقت کی روٹی کا حصول مشکل ہوتا جا رہا ہے ہم اکثر دیکھتے ہیں کہ لوگ علاج، مہا چکرانے میں دلچسپی نہیں رکھتے اور یہ دلچسپی اس لئے نہیں ہوتی ہے کیونکہ ان کے مانی وسائل کم ہوتے ہیں لہذا تو جیسا کھانے پینے اور پڑھنے لکھنے کی راہنمائی کی جاتی ہے۔ ایسی صورت میں جاپانیوں نے یوگا کی مشقوں کو زندگی آسان بنانے کی ایک ترکیب کے طور پر اختیار کیا۔ اگر آپ کی صحت اچھی ہوگی تو آپ آمدنی کے ذرائع بڑھانے کے لئے وہ بھی سے باگ ڈور کر سکیں گے۔ یہ کتبہ ہے کھینے کا، تو آئیے یوگا انسٹرکٹر تیرا خرم کے خیالات سے آگاہی حاصل کر لیں۔

یوگا قدیم طریقہ علاج ہے جبکہ بعض افراد اسے 8 ہزار سال قدیم بھی کہتے ہیں۔ یہ طریقہ خالص عمل فلسفہ ہے۔ مایا اور تبت کے برف پوش پہاڑوں

READING
Section



ہدایات مائے اور میٹھا کھانا کم کیجئے

شکر کے استعمال پر عالمی ادارہ صحت
W.H.O کو ہونی تشویش

W.H.O کے مطابق دنیا کے بیشتر ممالک میں شکر کی مقدار میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اس کی وجہ سے شکر کی بیماریوں میں اضافہ ہو رہا ہے۔ شکر کی مقدار میں اضافہ ہونے سے شکر کی بیماریوں میں اضافہ ہو رہا ہے۔ شکر کی مقدار میں اضافہ ہونے سے شکر کی بیماریوں میں اضافہ ہو رہا ہے۔

اس چارٹ کے مطابق درج ذیل ملکوں کے اعداد و شمار ملاحظہ کیجئے



سعودی عرب
مسلم ممالک میں یہاں سب سے زیادہ تاہم مغربی ممالک
سے خاصی کم شرح پائی گئی یعنی 80.7 گرام پیرس فی کس
استعمال ہوتی ہے۔



جرمنی اور ہالینڈ
دوسرے اور تیسرے نمبر پر ان دونوں ملکوں میں بالترتیب یہ
شرح 102.9 اور 102.5 گرام ہے۔



امریکہ
یہ سب سے زیادہ شکر استعمال کرنے والا ملک ہے جہاں ایک
دن میں ایک شخص اوسطاً 126.4 گرام شکر استعمال کرتا ہے۔

W.H.O کے بقول غذائیت کے لیے صحت و نشوونما کے لیے اکثر فرانسسکو
یہ امریکا کو کہتے ہیں کہ دنیا کے پاس اس بارے میں چند خصوصیات شواہد وجود ہیں
کہ اگر غذائی اشیاء میں شکر کی جگہ دانی شکر کی مقدار میں اضافہ ہوتی ہے استعمال
10 فیصد سے کم کرنے کے لیے دنیائے بھر میں دانی شکر کی مقدار میں اضافہ ہوتی ہے استعمال
کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ اگر مختلف ملکوں کی حکومتیں اس مسئلے میں اپنی پالیسی
میں مثبت تبدیلیاں لائیں تو اس اقدام سے غیر متعدنی امراض کے بوجھ میں
کئی سے تعلق ان کے عزم کو کامیاب ہو سکتے ہیں۔
دانی شکر کے عالمی ادارہ صحت کے حوالے سے اس مناس میں کمی کے
بارے میں کوئی سفارش نہیں کی گئی ہے جو قدرتی طور پر پھلوں، ہیزوں اور
دودھ میں موجود ہوتی ہے کیونکہ ایسی کوئی رپورٹ شدہ شہادت موجود نہیں ہے
جس میں یہ بتایا گیا ہو کہ ان اشیاء میں موجود قدرتی مناس کے استعمال سے
صحت پر کسی قسم کا منفی اثر پڑتا ہے۔ جس قسم کی شکر پر تشویش ظاہر کی گئی ہے وہ
زیادہ تر تیار غذاؤں اور Processed Foods میں موجود ہوتی ہے۔ عام
طور پر انٹرنیشنل غذائی مناس میں شمار نہیں کیا جاتا۔ اس رپورٹ کے ساتھ ایک
چارٹ بھی شامل کیا گیا ہے جس میں دنیا کے 25 اہم ملکوں کے نام درج کئے
گئے ہیں جہاں فی کس شکر سب سے زیادہ استعمال ہوتی ہے۔

READING
Section



توانائی کے آسان گم

یہ تھکے ماندے سے کیوں لگ رہے ہیں آپ؟

زمن ارشد رضا

صرف نیند کا پورا نہ ہونا ہی آپ کی انرجی کو ختم نہیں کرتا بلکہ بہت سی چھوٹی چھوٹی چیزیں جو آپ کرتے (یا نہیں کرتے) بھی جسمانی اور دماغی تھکن کا سبب بن سکتی ہیں۔ یقیناً وہ زمرہ کے معمولات انجام دیتے ہوئے تھکن اور یاسیت کو ذہن پر وار کرتے ہوئے اس بات کا قطعی انداز نہیں لگاتے کہ کس چیز کی کمی واقع ہو رہی ہے جس کی بناء پر آپ اس قسم کے حالات کا شکار ہوتے جا رہے ہیں۔ لیکن ماہرین نے اس قسم کی اعصابی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے چند مفید اور کارآمد نکات تجویز کیے ہیں جن پر عمل کرنا آپ یقیناً ایک اچھی اور خوشگوار زندگی گزار سکتے ہیں۔

ورزش کی اہمیت

یونیورسٹی آف جارجیا کی ایک اسٹڈی کے مطابق معمولات زندگی میں ورزش کی بڑی اہمیت ہے۔ ورزش کو اپنا معمول بنالیں۔ اگر روز کرنا ممکن نہیں تب بھی ہفتے میں تین بار صرف کچھ دیر ورزش کرنے سے نہ صرف آپ کے اندر انرجی پاور بڑھے گی بلکہ آپ خود کو چاق و چوبند بھی محسوس کریں گے۔ روزانہ کی بنیاد پر کی جانے والی ملکی پٹلی کی ورزش خواہ وہ آدھ گھنٹہ کی واک پر ہی مشتمل کیوں نہ ہو صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے اور آپ کے Cardiovascular سسٹم کو مزید بہتر انداز میں کام کرنے میں مدد بھی دیتی ہے۔ اس لئے آتی بار جب آپ تھکاوٹ یا چڑچڑاہٹ سے بے کار ہوئے گئے تو فوراً واک پر چلے جائیں اور دیر سے دیر سے اسے اپنا معمول بنالیں اس کے نتائج خود آپ کو جان کر دیں گے۔

پانی پیا کیجئے

انسانی جسم کا 75 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے اس لئے روزانہ دس سے بارہ گلاس پینا ضروری ہے۔ پانی کی یہ مقدار جسم میں پانی کی کمی نہیں دہنے دے گی لیکن جو افراد مطلوبہ مقدار تک پانی نہیں پیتے یا کم پانی پیتے ہیں تو اس کا اثر بھی براہ راست ان کے اعصابی نظام پر پڑتا ہے۔ نیکاس بین میلٹیڈ اسپورٹس کی ایک رپورٹ کے مطابق پانی کی کمی جسے اصطلاحاً Dehydration بھی کہا جاتا ہے۔ یہ اعصابی بیماریوں کے ساتھ جسم کے اندرونی نظام کو بھی شدید متاثر کرتی ہے جن میں خاص طور پر گردوں کے انفعال اور بل کی سرکولیشن متاثر ہوتی ہے۔

فولاد (آئرن) کھائیے

جسم میں آئرن یعنی فولاد کی کمی ہونا بھی تھکاوٹ کا سبب ہو سکتا ہے نہ صرف تھکاوٹ بلکہ چڑچڑاہٹ پن سے طبیعت میں بے چینی اور ہزاریت، کمزوری اور ایک نہ سبب میں آنے والی کیفیت کا فوراً شکار ہونے لگتے ہیں۔ یہ تمام چیزیں مل کر آپ کو تھکاوٹ کے احساس سے دوچار کرتی ہیں مگر آپ کے جسم میں آئرن کی مطلوبہ مقدار کم ہے اس کے علاوہ اس کی کمی سے جسم کے اندر مسٹر یعنی پنڈوں اور

فلیوں تک آکسیجن پوری مقدار میں نہیں پہنچ پاتی اور اندرونی طور پر آپ خون کی کمی کا بھی شکار ہو جاتے ہیں۔ جسم میں آئرن کی کمی کو پورا کرنے کے لئے لوہا، سرخ چکنائی والا گوشت، انڈا (زرہی سمیت)، گہرے ہرے پتوں والی تمام سبزیاں، ذرائع فردت، سویا بین ماہی اور وہ تمام غذائیں جن میں وٹامن C وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ آئرن کی کمی دور کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ اپنے کھانوں میں مذکورہ بالا اجزاء کا اضافہ کریں تب آپ خود حیران رہ جائیں گے اس عمل نے آپ کی طبیعت پر کتنے مثبت اثرات مرتب کیے ہیں۔

خود کو توانا بنائیے

کہیں بھی کسی مقام پر اپنا اعتماد کھونے دیں۔ خود اعتمادی کو برقرار رکھیں۔ ناممکن کا لفظ اپنی زندگی سے نکال دیں۔ مثبت اور تعمیری سوچ رکھیں اور چھوٹی چھوٹی خوشیوں میں بھی خوش رہنے کی شعوری کوشش کریں۔

نیو یارک یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کی پی ایچ ڈی بولڈر ڈاکٹر Renee Levine کا کہنا ہے کہ اپنی زندگی کے کچھ اہم مقاصد طے کر لیں اور ہر ممکن طریقہ سے ان مقاصد کو حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ یہ کبھی مت سوچیں کہ میں فلاں کام نہیں کر سکتی۔ بعض اوقات آپ کو خود بھی اپنے اندر پوشیدہ



جہاں جہتوں کا اندازہ نہیں ہو پاتا اس لئے ہر مقصد کے لئے کوشش کریں اور یقین کریں کہ یہ کوشش آپ کو نہ صرف اطمینان اور سکون مہیا کرے گی بلکہ آپ کی طبیعت پر بھی مجموعی طور پر بہت اچھے اثرات مرتب کرے گی۔ خود کو ایک مقررہ وقت کا پابند کر لیں اور بڑی ایمانداری سے اس مقرر کردہ وقت میں اپنا مقصد پورا کرنے کی کوشش کریں۔ ایسا کرنا خود آپ کی طبیعت کے لئے نہ صرف اچھا بلکہ بلکہ طبیعت پر چھائی ہزاری، یاسیت اور تھکاوٹ کو بھی دور کرے گا۔

دن کا آغاز بھر پور ناشتے سے کریں

ناشتہ وہ ایندھن ہے جو پورے دن کے لئے آپ کے جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے۔ رات کا کھانا کھانے کے بعد جب آپ سو جاتے ہیں تب یہ کھانا دل اور جلد سرکولیشن کو پوری رات بحال اور ایکٹو رکھتا ہے۔ صبح جب آپ اٹھتے ہیں تب آپ کا معدہ پوری طرح سے خالی ہو چکا ہوتا ہے اس لئے ناشتہ کا ایندھن فراہم کرنا ضروری ہے۔ ناشتہ میں اگر پیڑ، مکھن، انڈے، سلاکس، بادام اور دودھ کا استعمال کریں تو یہ جسم کی نہ صرف غذائی ضروریات کو پورا کرے گا بلکہ دن بھر جسم کو فعال رکھنے میں بھی مدد دے گا۔ ناشتہ نہ کرنا بھی طبیعت کو مستعمل رکھتا ہے۔ اس لئے اگر آپ صبح سویرے کچھ نہیں کھا سکتے تب بھی ان تمام چیزوں سے ہٹ کر صرف دہی کا ایک پیالہ بھی کافی ہوگا۔

نیند پوری کریں

نیند کا پورا نہ ہونا بھی دن بھر کی تھکاوٹ کا ایک بڑا سبب بن سکتا ہے۔ رات بھر وقفہ وقفہ سے نیند کا ٹوٹنا اور مکمل آٹھ سے چھ گھنٹے تک کا نیند نہ لینا صحت پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ سب سے پہلے تو اس بات پر غور کریں کہ سونے سے پہلے بستر پر بیٹھ کر اگر آپ کو ای میل چیک کرنے یا ایپ ناپ اور فون کرنے کی عادت ہے تو اپنی اس عادت کو فوراً ترک کر دیجئے۔ یہ نیند لانے کا باعث بن سکتے ہیں۔ تمام قسم کی نینا لوجیز کو بستر پر جانے سے ایک سے دو گھنٹے قبل

جدید طرز زندگی کا عارضہ
غصہ دور کرنے کی غذائی تدبیر سوچئے

اشکزار ہار، ایک کے ادا کوئی کہہ سکتا ہے۔

اعتراف

آپ بقید حیات ہوں گے تو ہی دنیا کی خوشیاں اور کامیابیاں حاصل کر سکیں گے تو کہہ دیجئے غم کو ابھی فلائٹ کا وقت نہیں ہوا ہے!

انہر کہتے ہیں کہ غصے اور پریشانی کا شکار مریضوں کی اخلاق مدد کرنی چاہئے،
نہیں تربیت دی جائے اور احساس دلایا جائے کہ وہ کس طرح اپنا خیال
نہیں، لہذا اپنا غصہ اور Stress کم کرنے کے لئے ایسی سرگرمیوں سے
بیز کیا جائے جو فوری دھچکتی رد عمل پر آمادہ کرتی ہے اور ان میں غم، غصہ پیدا
کر دیتی ہیں، لہذا انہیں اپنے جذبات پر کنٹرول کرنا سکھایا جائے۔

بہترین غذائیں، اچھے طریقے

انہ کی خوراک میں چند اخروٹ، چند بانام، چند جیرے 50 گرام کے لگ بھگ

A woman with long dark hair is sitting in a lotus position on a light-colored floor. She is wearing a white long-sleeved shirt and dark pants. Her eyes are closed, and she has a calm expression. Her hands are resting on her knees with palms facing up. The background is a plain, light-colored wall.



طویل عمر، معذوری کے بغیر

ڈاکٹر ذوالفقار بھٹہ کی تجاویز

”خطرہ زندگی اور غذاؤں کے انتخاب میں احتیاط ضروری ہے“

ایک عالمی ریسرچ میں لکھا گیا ہے کہ پاکستانی مردم کی زندگی اگرچہ طویل ہوئی ہے مگر یہ زیادہ تر بیماریوں کی وجہ سے ہے۔
 Global Burden of Disease Project کے تحت کی گئی تحقیقاتوں کے مطابق پاکستان میں 2013ء میں 20 لاکھ سے زائد افراد کو مزید 10 لاکھ سے زائد سالوں کی عمر ضائع ہو گئی تھی۔
 یہ امر بھی قابل غور ہے کہ پاکستان میں 2013ء میں 20 لاکھ سے زائد افراد کو مزید 10 لاکھ سے زائد سالوں کی عمر ضائع ہو گئی تھی۔

پاکستان میں زندگی کی عمر بڑھ رہی ہے مگر اس کے ساتھ ساتھ بیماریوں کی شرح بھی بڑھ رہی ہے۔
 اس وقت نئی نئی بیماریاں سامنے آ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔
 اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔
 اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔

خطرہ زندگی اور غذاؤں کے انتخاب میں احتیاط ضروری ہے۔
 اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔

اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔
 اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔
 اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔
 اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔

زندگی بڑھ رہی ہے مگر اس کے ساتھ ساتھ بیماریوں کی شرح بھی بڑھ رہی ہے۔
 اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔
 اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔

اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔
 اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔
 اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔

اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔
 اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔
 اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔

اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔
 اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔
 اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔

اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔
 اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔
 اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔

اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔
 اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔
 اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔

اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔
 اس کے علاوہ کچھ بیماریاں بھی بڑھ رہی ہیں جن سے لوگ مر رہے ہیں۔

READING
Section



خدمت کی عظیم مثال
حجاز ہسپتال



انعام الہی اثر (حبیب الرحمن) (رحمۃ اللہ علیہ)



حجاز ہسپتال

آپ قربانی کی کھال حجاز ہسپتال کودے کر غریب اور بیمار مریضوں کی زندگی بچا سکتے ہیں۔

آپ کے دیے ہوئے عطیات سے ہم غریب اور نادار لوگوں کا مفت علاج کر سکتے ہیں۔

زکوٰۃ الاوقاف


Meezan Bank
The Premier Islamic Bank
PK06 MEZAN0002 2101 0134 5166


Summit Bank
PK92SUMB 9904 2271 40100155


بنک ذی الاسلامی
Dubai Islamic Bank
PK73 DUIB 0000 0000 8669 3001

Ph: 042-35763072/59 UAN: 042-111-044-529

Ph: 042-35871124 Mob: 0321-3744529

27-D-1, Sir Syed Road Gulberg, III Lahore.

UAN: 042-111-044-529

www.hijazhospital.org.pk

E-mail: info@hijazhospital.org.pk

<https://www.facebook.com/hijazhospital>

<http://www.youtube.com/channel/hijazhospital>

READING
Section



خدمت کی عظیم مثال
حجاز ہسپتال



ٹوتھ پیسٹ اور گھر داری

یہ محض دانتوں کی صفائی کے لئے مخصوص نہیں

بے شمار مقاصد کے لئے استعمال ہونے والی ٹوتھ پیسٹ کا پہلا آزمودہ مسئلہ تو دانت صاف کرنا ہی ہے۔ دانتوں کی صفائی کے ساتھ ساتھ مسوڑھوں کی مضبوطی، ہلکوار اینڈ ہیلم پہنچانے اور منہ کی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے ٹوتھ پیسٹ سے بہتر کوئی اور شے نہیں ہو سکتی۔ ذیل میں ہم اس شوب کے چھپے ہوئے کرشموں کو یوں اجاگر کرتے ہیں مثلاً...

لہسن، پیاز اور مچھلی کی بودور کرنے کے لئے

انہیں کاٹنے اور صاف کرنے کے بعد ہاتھوں کو ٹوتھ پیسٹ سے دھویا جائے تو یہ پوراً جاتی رہے گی۔

• بے رونق نائٹوں کو چمکانے کے لئے بھی ٹوتھ پیسٹ کو نائٹوں پر ملا جائے تو ناخن نگاہی اور صاف شفاف ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں گھڑی کی اسکرین، موبائل یا آئی فون کی اسکرین کی خراشیں دور کرنے کے لئے سادہ سفید ٹوتھ پیسٹ کی تھوڑی سی مقدار انگلی پر لے کر رگڑنے سے بالکل نئی جیسی ہو جاتی ہیں۔ غرضیکہ ذہانت اور احتیاط سے ان گھریلو چٹکوں کو آ زما کر صفائی کا عمل کیا جائے تو بہتر نتائج دیتا ہے۔

جائیں۔ دو سے تین بار یہ عمل دہرانے پر ضدی سے ضدی داغ دور ہو جاتے ہیں۔

بچوں کے کپڑوں پر Crayon اور رنگین پنسلوں کے داغ

بچے دیواروں کو کیڑوں سمجھ کر آرٹ کے شاہکار تخلیق کیا ہی کرتے ہیں اور کبھی کبھی تو اپنے کپڑوں پر بھی تصویر کشی کر لیتے ہیں۔ ایسے داغ ٹوتھ پیسٹ رگڑ کر صاف ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ نے چاندی کے زیورات چمکانے ہوں

یہ زیورات چند بار استعمال کے بعد کالے پڑ جاتے ہیں تو کسی پرانے برش پر ذبح پیسٹ لگا کر اس سے دیر سے دیر سے زیور صاف کیجئے اور پھر ٹھنڈے پانی سے جو لیجئے۔ زیر کرنے جیسے ہو جائیں گے۔

گندے جوتوں مثلاً جاگرز اور ٹریز صاف کرنا ہوں تو ان پر گے داغ جیوں کو بھی ذبح پیسٹ کی مدد سے صاف کیا جاسکتا ہے۔ پیسٹ لگا کر رگڑیں اور گیلے کپڑے کے ساتھ اسے صاف کرتی



READING
Section



بچن آپ کی سلطنت ہے

اسے بنائیے، سنواریے اور راج کرنے کے گریہ

بیمیت ایک ماں اور خاتون خاتہ آپ کی خواہش ہوتی ہے کہ جب بچن میں قدم رکھیں وہ پھیلا ہوا نہ ہو، گندنا نہ نظر آئے۔ گھر کا یہ کمرو آپ کے دولت خانے کا خاص کمرو ہے بلکہ یہی تو آپ کی اصل سلطنت ہے جہاں آپ حکمرانی کرتی ہیں اور آپ کے بچے جب چھوٹے ہوں تو دن میں کئی مرتبہ یہاں کچھ نہ کچھ تیار کرنے کے لئے آتا پڑتا ہے۔

- دھبے آسانی سے صاف ہو جاتے ہیں۔
- بچن میں پرانی ٹوٹی ہوئی کراکری کسی کام کی نہیں ہوتی۔ آپ اس کو بچے کے خیر و صحت و برائے اور اپنی یادوں کے حوالے سے جذباتی تعلق محسوس کرتی ہیں چھوڑ دیجئے اسے بچن سے نکال لیتے۔ اگر اس میں مصنوعی پھولوں کے گند ان آرائش کے چاسکتے ہوں تو قسمت سے کوئی ان کی تلاش شروع کر لیتے اور اس خوشنما یا لیون کو استعمال میں لے آئے ورنہ اٹھائے اور کوڑے دان میں پھینک دیجئے۔
- بچن میں ایک Hook ہر آپ کے لیے ان دستانے اور دوپٹے وغیرہ کے دوپٹے سوئی: ہوں یا ریشمی آپ کبھی انہیں اوڑھ کر کھانا نہ پکائیے۔
- بچن میں ایک قیمتی اور ٹوک کی بوتل کھولنے والا Opener بھی نہ چاہئے۔ قیمتی، دودھ اور مصالحوں کے ڈبوں کے کپڑوں کو کتے کے کھانے سے بچا لیں۔
- ہر روز رات کو کھولتے ہوئے گرم پانی میں ڈرجنٹ کی چند چٹیاں ڈالیں۔ سوڈا اور سرکہ ملا کر سٹک اور گھر کے گھروں میں ڈال دیجئے اس طرح خوشبودار و فضیات اور رکاوٹیں کیل صاف ہو جاتا ہے۔
- اگر آپ پکانے سے زیادہ بچن کی صفائی ستھرائی سے متعلق ہونے والے دوسرے لفتوں میں دہلی دباؤ سے نجات حاصل کر کے پکانے کے شر پر لطف بنانا چاہتی ہوں تو ہر دوسرے تیسرے روز بچن کی ایک ایک صفائی کریں۔ کبھی ایک ہی دن میں پورا بچن صاف کرنے کا یہ دھماکہ آپ معیاری صفائی آسانی سے نہیں کر سکیں گی نہ وہ دیکھ رول سے گزریں گی۔
- بچن کو تقسیم کر لینے سے محسوس بھی نہیں ہوتی اور آپ بہتر دیکھ سکتے ہیں۔

- بچن میں چھوٹا سا پودا کسی یا پودے کا رکھ دیا جائے تو اس سے فضا آلودہ ہونے سے محفوظ رہے گی اور یہاں پکانے والے کو خوش آمدید کہیں گے۔
- اگر آپ بیلنگ سے دلچسپی رکھتی ہیں اور چاہتی ہیں کہ کسی بھی نئے تجربے یا مشغلے کو شروع کرنے کے لئے ہڈی کا شکار نہ ہوں تو بیلنگ کے تمام سامان کو ایک کیبنٹ میں اکٹھا رکھیں۔
- مشرقی اور وسطی کھانوں کے مصالحوں کے ڈبے اور شیشیاں ایک دوسرے کیبنٹ میں رکھیں البتہ چائیز، میکسین اور اسپس Spices کو کسی ایک کیبنٹ میں اکٹھا رکھ سکتی ہیں۔
- مصالحے رکھنے کے لئے ٹرانسپیرنٹ بوتلوں کا استعمال زیادہ موزوں رہتا ہے تاہم ان بوتلوں پر مصالحوں کے نام بال پوائنٹ سے لکھے گئے لیبلز چسپاں کر دیجئے۔ اس طرح آپ کی صاحبزادی بھی بچن میں کچھ تجربہ کرنا چاہے تو اسے وقت کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔
- جب بچن کی الماریوں اور درازوں کو صاف کرنے لگیں تو دو ایک لوگ اور چند پتے نیم کے ہر کیبنٹ میں رکھ دیں۔ اس طرح حشرات اور جراثیم کی پیداوار نہیں ہوتی۔ جراثیم کش کیسائی ادویات کا استعمال اس وقت تک کے لئے موثر کر دیجئے جب تک پوری گینٹس خالی نہ کر دی جائیں اور اس روز بکوان تیار کرنے کی بھی جلدی نہ ہو۔
- بچن کی ڈسٹ بن کو ہر روز رات کو ہاں سے ہٹا دیا جانا چاہئے۔ شراب میں کھرا بھر کے صحن کی کسی ڈسٹ بن میں ڈھک کے رکھ دیا جائے اور بچن کی ڈسٹ بن کو ڈرجنٹ سے دھو کر الٹا کر کے خشک ہونے کے لئے رکھ دیا جائے بعد ازاں اس میں کوڑے کے لئے شراب لگا دیا جائے۔
- بچن کا فرش لیٹوں پانی سے دھونا مفید ہے یعنی ڈرجنٹ کی تھوڑی سی مقدار میں لیٹوں کے چند قطرے ملا کر پونچھا لگانے سے فرش پر لگے داغ

بچن کو کھانا یہ واحد گھربان ہے تو کبھی کبھی لیٹوں میں اور مددگار ملازمین تو یہ دیکھ سکتے ہیں کہ بچن اس کے گھراؤ کی ذمہ دار بھی ہیں۔ کھانوں کو بے انتہائی مہنت سے پاکہ و صاف ستھری شیشیوں کی بوتلوں میں ذخیرہ کرنا چاہئے اور ان بوتلوں کی مہنت صفائی نہ کرنا ان پر روشن اور مصالحوں کے نشانات کو صاف نہ کرنا اور فریق فریق کرنا اور بکٹوں کے علاوہ لیٹرز مشین استعمال کے ساتھ ساتھ صاف دیکھی جائیں تو بچن آلودہ ہو جاتا ہے۔

بچن کی صفائی میں بیک نئی اور آلودگی چھانچانی ہے۔

پکانے میں مدد لینے کے لئے چھوٹی چھوٹی چیزیں نہایت اہمیت رکھتی ہیں۔

آپ نے بچوں کے لئے فریج فراہم کیا ہے تو آپ کو Pans دھلے ہوئے خشک اور صاف دیکھ رہے ہیں۔ اسی طرح سائیز اور نوڈلز بنانے کے لئے چھوٹی اور مہنت مہنت چٹیاں صاف ستھری دستیاب ہونا ضروری ہیں۔

بچن کے دونوں میں خاص طور پر بچن گینٹس اور فریج کی صفائی بہت ضروری ہے۔ دودھ، دہلی اور کوشت صرف اتنی مقدار میں خریدیں جتنی آپ کو استعمال ہوئے۔ اور شیشیوں اور بوتلوں گرم موسم میں یہ غذائیں جلدی خراب ہوتی ہیں۔

بچن توجہ کا مقناضی

- بچن کی صحت پکانے اور کھانے سے معیار سے بڑی ہوتی ہے۔ پکانے کے بعد بچن میں صفائی کا عمل نہیں ہو سکتا لیکن اگر بچن پکانے کے لئے رکھ دی جائے اور اسی اثر میں نیلے رنگ کے لکھ لکھ لئے جائیں تو آپ کا قیمتی وقت ضائع ہوتا ہے۔
- آپ کے بچن کو ہوا دار اور روشن ہونا چاہئے ورنہ ہوا کے گزر کے لئے ایک بہتر فنکشن ضروری ہے۔

READING
Section

INTERWOOD

Since 1974



The *Appliance* Your Man

Convenience is your first love that is why Interwood presents unique and safe kitchen appliances of European standards. Our Kitchen equipments include hobs, hoods, sink, ovens, dishwasher, microwave ovens, refrigerator and taps mixers. Make them the part of your life and we believe your man won't mind.

ApplianceAffair

READING
Section

UAN: (021) 111-257-203

| www.interwoodmobel.com



interwoodmobel

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



کھانا پکائے پیسہ کمائے

لچ بکسز تیار کرنے کی گھریلو صنعت کا حصہ بنئے

منیر عادل

فی زمانہ بروہتی ہنگامی تفریح کے لیے حد متاثر کیا ہے۔ ہر خاتون خانہ کی اولین خواہش ہوتی ہے کہ گھر بیٹھے کچھ ایسا کام کیا جائے کہ جس سے معاشی طور پر حالات میں بہتری آتی ہو۔ اس کے علاوہ خواتین خانہ کھانا پکانے کے فن میں ماہر ہوتی ہیں۔ اگر اسی ہنر کو استعمال کیا جائے تو معاشی حالات میں بہت جلد مثبت تبدیلی محسوس ہوگی کیونکہ عموماً ہر شخص کے گھر کے بنے صاف ستھرے کھانوں کو زیادہ قیمت دے دیتے ہیں۔ اس لیے تجارتی دفتروں کے صنعتی علاقوں تک گھر کے بنے ٹفن کے کھانوں کو بے حد پسند کیا جاتا ہے۔ اسی طرح بے شمار خواتین آرڈر پر کھانے، ٹیک، مشابہات، چائے، چٹنی، سموسے، رول وغیرہ تیار کرتی ہیں۔ اکثر بازار میں ملنے والے کھانوں سے ان کھانوں کے دام زیادہ ہونے کے باوجود اس کو محسوس اس لیے فوقیت دی جاتی ہے کہ یہ گھر کے بنے صاف ستھرے کھانے ہیں۔

مقصد کے لیے بہترین کسرے کا ہونا بے حد اہم ہے۔ ان تصاویر کو اپنی طالبات کو دکھا کر فیس بک گروپ پر اپ لوڈ کر کے یا داس اپ کے ذریعے بھیج کر بھی آرڈر حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اس ضمن میں بھی اہم ہے کہ جب آپ فوٹو گرافی کے لیے کھانے کی کوئی ڈش تیار کریں تو اپنے پڑوس، رشتے داروں، دوست احباب، قریبی اسکول، دفاتر وغیرہ میں بچکنے کے لیے بھیج سکتی ہیں مثلاً چھوٹے چھوٹے پکٹ بنا کر ان پر اپنے بزنس کارڈز چسپاں کر کے ارسال کر دیں۔ شاید ابتداء میں یہ پیسہ کم زیاں محسوس ہو مگر درحقیقت یہ سرمایہ کاری ہے کیونکہ اس طرح آپ بے شمار آرڈر حاصل کر سکتی ہیں اور کئی گنا منافع کماسکتی ہیں۔

تشہیر

اگر آپ بڑے پیمانے پر کاروبار کرنا چاہتی ہیں تو اخبار میں اشتہار دے سکتی ہیں۔ سوشل میڈیا پر تشہیر کر سکتی ہیں۔ اپنی ویب سائٹ بنا کر اپنے کھانوں کی تصاویر اور دیگر تفصیل درج کر سکتی ہیں لیکن اگر ویب سائٹ نہیں بنانا چاہتیں تو اس کے علاوہ کئی ویب سائٹس پر بھی اپنے کھانوں کی تصاویر کے ذریعے تشہیر کر سکتی ہیں۔ دھیان رہے کہ ہر کھانے کی تصویر کے ساتھ اس میں استعمال کئے گئے اجزاء، قیمت وغیرہ تمام تفصیلات درج ہوں۔ مزید رہنمائی کے لیے انٹرنیٹ پر موجود بہترین کھانے فروخت کرنے والی ویب سائٹس سے رہنمائی حاصل کر سکتی ہیں۔ کھانے کو پکانے کے بعد اس کی پیکنگ سب سے اہم ہے۔ اس امر کو یقینی بنائیں کہ ترسیل کے دوران کھانے کی تازگی اور ذائقہ برقرار رہے اور جس برتن یا ڈبے میں کھانا ارسال کیا جا رہا ہے وہ اتنا محفوظ ہو کہ راستے میں اس سے کھانے کے گرنے یا بچنے کا خدشہ نہ ہو۔ اس ضمن میں پلاسٹک کے ایئر ٹائٹ بکس بہترین ثابت ہوتے ہیں۔

درج بالا چند تجاویز اور طریقے ہیں جن پر عمل کر کے آپ بھی گھر بیٹھے با آسانی کما سکتے ہیں۔

کے متعلق سوچتے ہیں تو چند باتوں کو مد نظر رکھنا بے حد ضروری ہے۔ اسی صورت میں آپ اپنی ایک شناخت، بحیثیت ایک کامیاب خاتون کے منوا سکتی ہیں۔

ترکیب

کھانا پکانے میں سب سے اہم مناسب اجزاء اور مصالحے ہوتے ہیں۔ آپ کے کھانے کا ذائقہ بہترین ہونے کے ساتھ ہمیشہ یکساں ہونا چاہئے۔ عموماً گھروں میں کھانا پکانے والی خواتین اندازے سے اجزاء کا استعمال کرتی ہیں جس کی وجہ سے ذائقے میں کمی بیشی ہو جاتی ہے۔ آرڈر پر کھانے پکانے کی صورت میں ذائقے میں معمولی سی کمی بیشی آپ کے لیے ناکامی کا سبب بن سکتی ہے مثلاً کسی خاص دعوت پر کوئی پسندیدہ کھانا پکوا یا گیا لیکن ذائقے میں کمی ہوگی تو آئندہ دو آرڈر دینے سے گریز کریں گے لہذا کھانوں کی ترکیب میں تبدیلی کرنے یا مصالحوں میں کمی بیشی سے گریز کریں اور تمام ترکیب کو تحریر کر لیں تاکہ غلطی کا امکان نہ رہے۔

بزنس کارڈ

بزنس کارڈ آپ کے کاروبار کی تشہیر کا بہترین ذریعہ ہے کیونکہ یہ رابطے کا بہترین ذریعہ ہے۔ سادہ سا بزنس کارڈ جس پر نمایاں طور پر نام، ویب سائٹ، رابطے کا نمبر، فیس بک گروپ وغیرہ درج ہو۔ آرڈر کی تکمیل کے ساتھ یہ کارڈز بھی چسپاں کئے جاسکتے ہیں مثلاً ٹیک، مشابہات، نان خطائی ہلکٹ وغیرہ کے ڈبوں پر یہ کارڈز چسپاں کئے جاسکتے ہیں۔

تصاویر

جب آپ ترکیب یا ڈش کی فہرست بنائیں تو ان کی تصاویر ہونا بھی لازمی ہیں اس کے لیے آپ کم مبالغہ میں دو ڈش پکا کر تصویر کھینچ سکتی ہیں۔ بہترین عکاسی کا ہونا بے حد اہم ہے کھانوں کو پکا کر بہترین انداز میں پیش کیا گیا ہو۔ روشنی، ٹیک، گارنڈ کھانے کی جواہر کو بھی مد نظر رکھیں تاکہ تصویر دیکھتے ہی منہ میں پانی آ جائے۔

گھر پر کوئنگ کلاسز کے ذریعے کھانا پکانا سکھانے کا بھی رواج بڑھ رہا ہے۔ اس کے لیے عموماً خواتین کھلے، پڑوس، رشتے داروں کی بیٹیوں کو ان کلاسز میں مدعو کرتی ہیں ابتداء میں مفت کلاسز بھی دی جاتی ہیں پھر فیس ملنے لگی جاتی ہے۔ کھانے میں استعمال ہونے والے تمام اجزاء خود خریدے جائیں تو فیس زیادہ دہی جاتی ہے جبکہ اگر طالبات سے اجزاء منگوا کر صرف پکانا سکھایا جائے تو فیس کم ہوتی ہے۔ عموماً خواتین خانہ گھر بیٹھے اس طرح کی کلاسز کے انعقاد میں خاصی دلچسپی کا مظاہرہ کرتی ہیں لیکن دی خواتین کا سیاب ہوتی ہیں جو بہترین کھانا پکانا جانتی ہوں اور ساتھ ہی ساتھ وقت کی بہترین تقسیم کے فن سے بھی آگاہ ہوں کیونکہ کھانے کو مقررہ وقت کے دوران تیار کرنا، سجانا، پیش کرنا اور کوئنگ کلاسز کے ساتھ گھریلو امور کو بروقت انجام دینا جبکہ گھروالوں کے لیے کھانے کی تیاری بھی وقت اور توجہ مانگتی ہے۔ کھانے پکانے کی ماہر خواتین مختلف کورسز بھی رکھتی ہیں اور ایک روزہ دو سے تین گھنٹے کی کلاس بھی رکھتی ہیں جس میں عموماً دو سے تین ڈشز سکھائی جاتی ہیں۔ شروع میں شرح منافع کم رکھنے کی صورت میں زیادہ طالبات رجوع کرتی ہیں۔ اس ضمن میں بہترین تشہیر بھی بے حد اہمیت کی حامل ہے۔ ایس ایم ایس، فون، فیس بک وغیرہ کے ذریعے سب کو مطلع کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ پارٹنٹ وغیرہ میں ٹیکے بورڈ پر لکھ کر چسپاں کیا جاسکتا ہے۔ محفلوں، شادی بیاہ وغیرہ میں رشتے داروں، سکیلیوں وغیرہ کو بتائیے۔ بہترین تشہیر ہی کی صورت میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔

لکھنے کی شوقین خواتین کھانے پکانے کی ترکیب اخبار، رسائل، جرائد وغیرہ میں لکھتی ہیں۔ کچھ اخبارات و رسائل ان تحریروں کا اعزاز یہ بھی دیتے ہیں۔ اسی طرح آن لائن بھی لکھا جاتا ہے۔ خصوصاً مغربی ممالک کے اخبارات و رسائل میں بھی ہمارے کھانوں کی ترکیب کو شامل اشاعت کیا جاتا ہے اور ان کھانوں کو خاص پسند بھی کیا جاتا ہے۔

گھر سے کھانا پکا کر کھانا بویا آرڈر پر پکانا ہو، جب آپ اس کو ذریعہ معاش بنانے



FOR THE LOVE OF TOMATOES

Kanas Tomato Ketchup available at all
Tehzeeb outlets
and other leading stores.



میرا ہے خاص!
READING
Section

Signature Brand By:



Islamabad - Rawalpindi

(bol) | 1111-KANAS(52-627) | info@kanas.pk | kanas.pk | kanas.pakistan



بچوں سے بچپن نہ چھیننے

خاص کر بچیوں کو سادگی سے تیار کرنا بہتر ہے

”ای مجھے بھی نل پالش لگا دیں۔ چھوٹی بچیاں عید، تہواروں اور خاندان میں ہونے والی شادیوں کے موقع پر فرمائش اور ضدیں کرتی ہیں۔ ماؤں کو اس موقع پر کسار و عمل ظاہر کرنا چاہئے۔ نرم دل ماؤں کو جھٹ سے بچیوں کا ہار سنگھار شروع کر دینا چاہئے یا تنبیہ کرنی چاہئے کہ ابھی وہ چھوٹی ہیں۔ کچھ کام بڑے ہو کر ہی کئے جائیں تو بھلے نکتے ہیں۔ چلے تربیت کے لئے چند تجاویز پر عمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

حوصلہ افزائی کر رہی ہیں اگر بچیاں پختہ خواتین کی مانند نہیں سنو رہی گی تو مجرمانہ ذہنیت رکھنے والوں کو تحریک مل سکتی ہے۔ حالات کب کس بچی کے لئے ایسے دردناک ہو جائیں اور اس کے بچپن کو بیک کی طرح چاٹ جائیں، کچھ بھی تو وقت سے نہیں کہا جاسکتا لہذا احتیاطی بھلی ہے۔

کچھ مائیں چار پانچ برس کی بچیوں کو فائوڈیشن، لپ، انک اور کمبل زئیر سے آراستہ کر کے شادیوں میں لے جاتی ہیں یہ بھی مناسب طرز عمل نہیں۔ ماؤں کو اپنے ہاتھوں نازک اور نرم جلد کو امراض میں مبتلا کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے۔ پچھلے وقتوں میں بڑی بوزھیاں کہتی تھیں کہ کسی میں کیا گیا ہار سنگھار چہرے کا نور مٹا دیتا ہے۔

بچوں کو بڑا بنانے کی غلطی

بعض اوقات فلموں میں نین اچ لڑکیوں کی جج و جج بے حد متاثر کن ہوتی ہے۔ انٹرنیٹ پر میک اپ کرنے کی تکنیکیں ذبح کر دی گئی ہیں جن سے سادہ اقسام کے میک اپ پر عمل دار کرنے کی ویڈیوز سے بہت کچھ سیکھا جاسکتا ہے۔ لہذا جوان بچیاں تکنیک سیکھتے سیکھتے ماؤں کی کاسٹنگس لے کر تجربات شروع کر دیتی ہیں۔ خود اپنے جلد کے ساتھ یہ ناروا سلوک کرنا برتر منج نہیں۔ ممکن ہے کہ آپ اپنی جلد کی کمینز تک صحیح طور سے نہ کر سکیں اور جلد کی مبرائی تک صفائی نہ ہونے کی وجہ سے ساسوں میں گرد و غبار جمع ہو جائے۔ یہی مندر اثرات رنگت خراب کر دینے کا سبب بن سکتے ہیں۔

بچیوں کی سیرت پر مکالمہ کریں

لوگ ظاہری خوبصورتی اور Looks کی وجہ سے اہمیت دینے لگیں تو بچی ہر وقت میک اپ میں رہنا پسند کرے گی اور اس کا دھیان پڑھائی، گھریلو کام کاج یا نئے ہنر سیکھنے کی جانب مبذول نہیں رہے گا۔

ظاہری خوبصورتی کا راز سادگی میں مضمر ہوتا ہے۔ اچھے برے کی تمیز سکھاتے وقت ظاہری خوبصورتی سے زیادہ باطنی خوبصورتی اور سیرت پر توجہ ملے تو بچیاں اسی طرح سوچنے لگیں گی۔ یوں سمجھئے کہ بچہ اور گیلی سنی یکساں خوبیاں رکھتے ہیں، کہہ کر آپ ہیں، برتن یا شخصیت کا سانچا آپ کے ہاتھوں میں ہے، اس مٹی کو کتنی مہارت اور نزاکت سے کوئی شکل دینی ہے یہ آپ سے بہتر کون جان سکتا ہے۔ بچیوں کو فریڈ اسکن میں ہی ہر دل عزیز بنانے کے لئے کوشش کیجئے، ضرور کامیابی ہوگی۔

بچیوں کو ماؤں جیسا خوش پوش یا ٹیکسٹرس میک اپ کے بعد دلکش نظر آنے کی خواہش آئندہ دس برس کی عمر سے شروع ہو سکتی ہے۔ بچیاں مقابلہ کرنے لگتی ہیں کہ وہ کیوں لپ، گلیڈ، شیل پالش یا فیس پاؤڈر نہیں لگا سکتیں۔

ان کسں بچیوں کو باور کرانا ہوگا کہ کاسٹنگس کے استعمال سے جلد متاثر ہوتی ہے۔ نین اچ میں بھی کاجل اور سن بلاک کریم تک محدود رہا جائے تو بہتر ہے۔ کیونکہ اس عمر میں سادگی اور معصومیت بھی خوبصورت لگتی ہے۔ دھلا ہوا چہرہ اور پونی نل یا بالوں کی چوٹی انہیں زیادہ جاذب نظر بنا سکتی ہے۔

آئندہ سے بارہ برس کی عمر کی بچیاں ڈرائنگ بک پر مصوری کے شاہکار بناتی بھلی لگتی ہیں انہیں ناخنوں پر نل آرٹ اور تصاویر سے تحریک ملے اور وہ احساس متاخر کے لئے میک اپ کا سہارا لینا چاہے تو اسے محتاط رہنے کی ہدایت کی جانی چاہئے۔

کیا اس نے اپنی ہم عمر ساتھیوں کو میک اپ کرتے دیکھا ہے؟ اگر ایسا ہے تو ان سبیلوں کے خاندانی پس منظر اور تعلیم و تربیت کے معیار یا گھریلو طرز زندگی اور معمولات کا جائزہ لیجئے۔ وہ کیوں اپنی عمر سے بڑی اور ٹیکسٹرس نظر آتا چاہتی ہیں؟

بچیوں کے اسکول اور کالج بیگز ضرور چیک کریں

اس ہدایت کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ اپنی کس بچی پر شک کر رہی ہیں۔ یہ تربیت کے ضمن میں آتا ہے کہ بچی کسی ایسی حرکت میں انوائونڈ کر لی جائے کہ جس سے اسکول انتظامیہ کو اخلاقیات یا نظم و ضبط کے فقدان جیسے مسائل درپیش ہوں اور والدین کو شکایات کے ازالے کے لئے طلب کرنا پڑے۔

• اگر بچی کی کوئی پہلی ایک میں کلرڈ لپ گلوڈ، آئی لائنز یا کاجل وغیرہ رکھ کے آتی ہے اور اسکول انتظامیہ اسے اپنے قبضے میں لے کر مزاجی ہے تو حق بجانب ہے۔ اگر ماں یا باپ میں سے کسی کو تنبیہی اقدامات کے لئے طلب کیا جائے تو بدنامی ہوتی ہے۔ کیا یہ بہتر ہے کہ سرہیوں میں ہونٹ پھینے یا خشک ہو جانے کے لئے سادہ لپ گلوڈ یونیفارم کی جیب میں سامنے رکھی جائے اور اسبلی میں پریٹیکٹ کو کمال کے خود دکھا دی جائے۔ لپ بام کاسٹنگس نہیں ہوتے اس لئے انہیں استعمال کرنے سے اساتذہ کبھی منع نہیں کرتے۔ کاجل کی تنبیہی لیکر آنکھوں میں جگنوؤں کی چمک لے آتی ہے۔ تاہم آئی لائنز لگانا نین اچ بچیوں کے لئے ہرگز مناسب نہیں۔

بچپن آیا ابھی اور گیا ابھی

اگر آپ میک اپ کرنے سے بچیوں کو ڈو کیس گی نہیں تو گویا آپ ان کی

READING
Section

بچوں میں ڈپریشن کیوں ہونے لگا؟

سخت زندگی، گھریلو تنازعات، متوازن غذا اور اعتماد کی فضا بحال رکھنے کی ضرورت

خاندانی علاج سے ابتداء کی جانی چاہئے کہ کہیں کوئی جسمانی وجہ تو بچے کو پریشان نہیں کر رہی۔ اس کا موڈ خراب ہے تو کیوں؟ پھر بچے کے اسکول کے بارے میں بات چیت کریں۔ اس کی نیچر سے پتا کریں کہ بچے کا رویہ ان اساتذہ اور ساتھی بچوں کے ساتھ کیسا ہے؟ اسکول کونسلر یا خاندانی ڈاکٹر ممکن ہے کہ آپ کے بچے کو کسی نفسیاتی یا ذہنی کھینک جانے کا مشورہ دے اور اگر نزدیک کوئی ایسا کھینک نہ ہو تو ممکن ہے قریب میں کوئی نفسیات دان یا ماہر نفسیات موجود ہو جو بچوں کے لئے خصوصی مہارت رکھتا ہو۔

ڈپریشن سے تمام خاندان متاثر ہو سکتا ہے

یہ بات بہت اہم ہے کہ آپ اپنے بچے کے ڈپریشن کے لئے اپنے جذبات کی شناخت کر سکیں۔ جب تک یہ ظلم نہ ہو کہ بچے کیوں ڈپریشنڈ ہے آپ خود کو بدحواس نہ کریں بلکہ کونسلنگ کا اہتمام ہو جائے یا تھراپسٹ سے چند نشستوں میں بچے کی مشاورت ہو جائے تو یہ بچہ نارمل ہو جائے گا۔

ایماندارانہ رویے کی اہمیت

آپ کے ساتھ ساتھ بچے کے بہن بھائیوں کا رویہ بھی ایماندارانہ ہونا چاہئے اور آپ کے خاندان کے دوسرے افراد بھی ڈپریشنڈ ہونے کی ضرورت کا خیال رکھیں۔ اس طرح اسے سمجھنے کے لئے بہت مدد ملے گی۔

بچوں اور نوجوانوں میں ڈپریشن کی علامات جب بھی آپ کا بچہ ڈپریشن کا شکار ہو تو ممکن ہے کہ وہ اس سو فوگ پر بات کرنا نہ پسند کرے۔ آپ کے لئے پہلی وارننگ کی علامت ممکن ہے کہ وہ یہ میں تبدیلی ہو جو مستحضر اور غمگین ذہن کی نشاندہی کرے۔ ایک بچہ جو بہت متحرک ہو اور بہت سے کاموں میں شامل ہو مگر ایک دم خاموش ہو جائے اور ہر چیز سے بچنے کی کوشش کرے یا ایک اچھا طالب علم کٹر پوزیشن حاصل کرنے لگے۔ اب اسے ماہرانہ انداز کی ضرورت ہے۔

محسوسات میں تبدیلی کیسے ممکن ہے؟

آپ کا بچہ ناخوشی کا اظہار کرے، غمزہ ہو، خوفزدہ ہو جائے یا ٹھکرائے جانے کا احساس رکھے۔ سرور یا پینت ورن کی تکلیف کا اظہار کرے۔ توانائی میں کمی یا سونے اور کھانے میں مسائل پیدا ہو رہے ہوں یا تمام وقت سستی اور تھکن کی شکایت کرے یہاں تک کہ وہ خودکشی کے بارے میں سوچنا شروع کر دے۔ ایسے بچے سے بات چیت کریں۔ گفتگو سے اندازہ ہو جائے گا کہ وہ کیسے جذبات و احساسات رکھتا ہے۔ بچہ خاموش رہنا چاہے تو بھی اسے گفتگو پر آمادہ کریں تاکہ وہ اپنی مشکلات آپ سے بیان کرے۔

اسکول کا وٹلسنگ

ڈپریشن قابل علاج ہے۔ بچے نوجوانوں اور بڑوں کو ڈپریشن سے نکالنے کے لئے مدد فراہم کی جا سکتی ہے۔ اس کے لئے پہلے تو اپنے

جب بھی ہمیں یعنی بڑوں کو کسی پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو دکھ کی کیفیت سے لکھنا مشکل معلوم ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ احساس عارضی ہوتا ہے لیکن کچھ افراد سے زیادہ شدت سے محسوس کرتے ہیں۔ جسے طبی اصطلاح میں ڈپریشن کہا جاتا ہے۔ اس ڈپریشن یا غم کا احساس طویل عرصے تک رہنا خطرناک ہوتا ہے۔

ڈپریشن کی وجوہ

ذہنی یا جسمانی وباؤ کسی انسان پر یا شدید تا امید کی وجہ سے بعض اوقات ڈپریشن کی کوئی خاص وجہ نظر نہیں آتی۔ ہمارا کام، خاندانی اختلافات، تعلق دارنی، دوستی اور جسمانی صحت بھی ڈپریشن کا باعث بن سکتی ہے۔

بچوں میں ڈپریشن

جب بچے یہ سوچنا شروع کر دیں کہ کوئی دوسرا ان پر توجہ نہیں دے رہا، ان کی باتیں اور پریشانیوں محسوس نہیں کر رہا، مسائل کو نہیں سمجھ رہا اور انہیں نا پسند کیا جا رہا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ بسا اوقات بڑے بچوں کی تکالیف اور جذباتی غرو میں ان کو سمجھ نہیں پاتے۔ اسکول کا دباؤ اور ذمہ داریاں نبھانے کا احساس بعض بچوں کے لئے اس سے کامیابی کے ساتھ منہنے کے لئے بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ ہم خود کو یہ یاد کرانیں کہ بچوں کے جو مسائل ہمارے لئے غیر اہم ہیں وہ ان کے لئے بہت ہی زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔



درازی عمر کی دعا لیجئے

جواں رہنے کی تدبیر سوچیے

ہم میں سے کون جواں نہیں رہنا چاہتا مگر عمر آہستہ آہستہ بڑھتی ہے اور طبی طور پر بڑھنا بھی آتا ہے۔ بڑھاپا کوئی بیماری نہیں ہوتی مگر اس دور میں جسمانی قوت مدافعت میں کمی ہوتی چلی جاتی ہے جس کے باعث مختلف عارضے لاحق ہو جاتے ہیں۔ دنیا میں ضعیف العمر افراد کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے اور دنیا بھر میں بڑھاپے کو آسان بنانے کے لئے عمر کی حیاتیات Biology of Aging کے شعبے قائم کئے جا رہے ہیں۔ جن کے ماہرین کو ماہر دراژی عمر Longevity Guru کہا جاتا ہے۔ سائنسدان کہتے ہیں کہ وہ بہت جلد عمر رسیدگی کو شکست دے کر طویل عرصے تک انسان کو جواں رکھ سکے گی۔ یہ کوششیں مختلف تجربات، مشاہدات اور مطالعے کا نچوڑ ہیں۔

اس عمل کی رفتار پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

30 برس کی عمر سے پچیس فیصد کی صلاحیت میں ہر سال ایک فیصد کی واقع ہو جاتی ہے۔ ان افراد میں یہ عمل اور تیز ہو جاتا ہے جو ست اور آرام طلب ہوتے ہیں۔ 30 برس کی عمر سے پچیس فیصد ہر سال ایک فیصد کمزور ہو جاتے ہیں۔

35 برس کے بعد ہڈیاں ہر سال ایک فیصد کے حساب سے کمزور ہوتی چلی جاتی ہیں۔ 40 کے عشرے میں جسم میں چربی کی مقدار بڑھنے لگتی ہے جس سے پٹھے متاثر ہوتے ہیں۔ اس عمر میں بیٹائی متاثر ہونے لگتی ہے یہ عمل ان لوگوں میں اور تیز ہو جاتا ہے جو سگریٹ نوشی کرتے ہیں اور سوپ کی ٹینک کا استعمال نہیں کرتے۔ 50 سال کی عمر میں گردے کی فعالیت متاثر ہوتی ہے اگرچہ انسان اسے محسوس نہیں کرتا۔ 60 سال کی عمر میں انسان کی قوت سماعت متاثر ہونے لگتی ہے۔ 65 سال کی عمر میں دل کے خلیے سکڑنا شروع ہو جاتے ہیں اور دل کا حجم بڑھ جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں دل کی دیواریں موٹی اور شریانیں سخت ہو جاتی ہیں۔ 70 سال کی عمر میں دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔

خوراک اور طویل عمر کا باہمی تعلق

بیماریوں سے بچاؤ اور صحت مند طویل زندگی پانے کا انحصار غذا کے معیار پر ہے۔ ماہرین غذا اس معاملے میں میڈیٹرینین علاقوں (بحیرہ روم، یورپ، شمالی افریقہ، جنوب مغربی ایشیا) میں بسنے والے لوگوں کی غذا پر اپنی توجہ مرکوز کرتے ہیں کیونکہ ان علاقوں کے باشندے طویل عمر جیتے ہیں۔ ان کی غذا میں زیتون کا تیل، سبزیاں، پھل اور پھل شامل

ہے۔ چند ایسی خواتین کے اعداد و شمار اکٹھے کئے جو سگریٹ نوشی کرتی تھیں اور جنہیں زیادہ تر ذہنی دباؤ کا سامنا کرنا تھا۔ یہ دنا استعمال نہیں کرتی تھیں ان کے کروموسومز کے آخری حصے کی لمبائی ان خواتین کے کروموسومز سے 5 فیصد کم تھی جو دنا استعمال کرتی تھیں۔ دنا استعمال نہ کرنے والی خواتین اپنی ہم عمر خواتین سے تقریباً 10 برس بڑی نظر آ رہی تھیں۔ تحقیق سے ثابت ہوا کہ خوراک کا بڑھاپے کے اثرات ظاہر ہونے سے گہرا تعلق ہے تاہم دنا مندرجہ C اور E کے سلیکٹس بھی ڈاکٹر کے مشورے سے لئے جانے چاہئیں۔

خوشی، غمی، مثبت اور منفی سوچ زندگی پر اثر انداز ہوتی ہے

جن افراد کو بے درپے صدائے گزرتا پڑے وہ ناامیدی کی باتیں کرنے لگتے ہیں جو لوگ اپنے مستقبل کے بارے میں پر امید ہوتے ہیں ان میں بیماریوں کی شرح کم دیکھی گئی ہے۔ جو لوگ منفی سوچ رکھتے ہیں ان کی زندگیوں میں بھی طویل نہیں ہوتیں۔

اگر ایسے افراد کا باکی پاس آپریشن ہو تو انہیں اپنا ڈپریشن لیول کم کرنا ضروری ہے ورنہ ان کی پریشانیوں اور ناامیدی سے مرض دوبارہ بگڑ جاتا ہے۔ ان کی پابست پر امید مرین جلد صحت یاب ہوتے ہیں۔

اعضاء کی کمزوری پر توجہ دینے کی ضرورت ہے

چند حفاظتی اقدامات کے ذریعے انسانی اعضاء میں تبدیلیوں کی رفتار کو کم کیا جاسکتا ہے۔ 18 برس کی عمر کے بعد ہر گزرتے سال کے ساتھ انسانی جلد کی چمک اور چمکدار بانٹوں میں پائی جانے والی پروٹین کی مقدار کم ہونے لگتی ہے۔ سگریٹ نوشی سے پرہیز، اچھی غذا کا استعمال اور سوپ سے بچ کر تیل کی

ماہرین طلب کہتے ہیں کہ طویل عمر کا تعلق جین سے ہوتا ہے۔ جسم میں نئے خلیوں کی پیدائش کا عمل جاری رہتا ہے لیکن عمر میں اضافے کے ساتھ نئے خلیوں کے کروموسومز کے آخری حصے Telomere میں خرابی پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ نئے خلیے سابقہ معیار کے نہیں ہوتے جس سے بڑھاپا آنا شروع ہوتا ہے۔

انسان طویل عرصے تک جواں کیسے رہ سکتا ہے؟

2009ء میں تین امریکی سائنسدانوں کو میڈیسن کے مشترکہ ذیل انعام سے نوازا گیا تھا۔ ان سائنسدانوں نے مشترکہ طور پر پتہ چلایا تھا کہ کروموسوم کو مکمل طور پر کاپی کیا جاسکتا ہے اور کروموسوم کا آخری حصہ یعنی Telomere کی ساخت اور صحت کو قابو میں رکھ کر سو روٹی بیماریوں پر قابو پایا جاسکتا ہے اور دوسرے الفاظ میں انسان کی زندگی طویل بنائی جاسکتی ہے۔ چوبیسوں پر کئے جانے والے ایک تجربے میں ان کے جسم میں GDI نامی پروٹین داخل کی گئی جس سے ان کی زندگی طویل ہو گئی۔ سائنسدانوں نے ایک اور عنصر Klotho نامی ہارمون پچھلے سال دریافت کیا یہ عنصر Klotho نامی پروٹین پیدا کرتا ہے۔ جو انسانی دماغ کی صلاحیتوں کو بڑھاتا ہے۔ چوبیسوں پر یہ پروٹین آزمانے سے ان کی عمر میں 30 فیصد اضافہ ہو گیا۔

دنا مندرجہ جواں رکھنے میں مدد دیتے ہیں

دنا مندرجہ بڑھاپے کے عمل کوست بنا سکتے ہیں۔ فضا کی آلودگی اور ذہنی دباؤ کی حالت میں انسانی جسم خاص قسم کے کیمیائی مادے پیدا کرتا ہے جو خلیوں پر اثر انداز ہوتے ہوئے کروموسومز کی خرابی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ماحولیاتی علوم کے ماہرین

READING
Section

اسنیپ ڈریگن فلاورز

پھولوں کی دنیا میں ایک عجوبہ

ثمینہ فیاض

سائنس کی اتنی ترقی کے باوجود ویسے تو کائنات میں چھپے بے شمار عجوبے اب بھی ہماری نگاہوں سے اوجھل ہیں لیکن کچھ ایسے بھی ہیں جن کو دیکھ کر عقل دنگ رہ جاتی ہے اور انسان اس کائنات کے خالق کا شکر ادا کرتا ہے جو اپنی ہر تخلیق سے انسانی عقل کو سوچنے اور سمجھنے کا موقع فراہم کرتا ہے ان ہی عجوبوں میں ایک عجوبہ اسنیپ ڈریگن فلاور بھی ہیں۔



بے قد کے پھول ہوتے ہیں۔ یہ بہت سے رنگوں میں پائے جاتے ہیں۔ جیسے سفید، پیلے، گلابی، اورے، لال اور نارنگی رنگوں میں ان کی رنگین کی جہ ہے آپ انہیں اپنے گھر کے گلدانوں میں سجا بھی سکتے ہیں لیکن جب یہ سبک جاتے یا مرجاتے ہیں تو ان کی پتیاں سوکھ کر جھڑ جاتی ہیں اور پھول بکچا ڈھنسل سوکھ کر کسی چھوٹی سی انسانی کھوپڑی یا ڈریگن کی کھوپڑی اور کبھی کبھی کسی افریکن ماسک کی شکل کے دکھنے لگتے ہیں جنہیں دیکھ کر بچے بہت فکڑ ہوتے ہیں کہ ان پھولوں کو دبانے سے وہ پھول اپنا منہ کسی ڈریگن کی طرح کھولنے اور بند کرنے لگتے ہیں۔

بدھ کرتے ہیں ان پھولوں کا بیک میزن اپریل سے جون اور اگست سے اکتوبر تک ہوتا ہے۔ جب ان کی بہت اچھی پیداوار ہوتی ہے۔ اس پھول کی سب سے پہلے دریافت بحیرہ روم میں ہوئی اور اس کے بعد چونکہ یہ سورج کی روشنی میں زیادہ پھلتا پھولتا ہے اور دیکھنے میں بہت خوبصورت اور عجیب لگتا ہے۔ ان لئے برطانیہ میں بھی اس کو خاص توجہ کے ساتھ اس کی افزائش کی جانے لگی۔

اسنیپ ڈریگن فلاور جب تازہ ہوتے ہیں تو یہ بھی زندگی سے بھرپور اور خوشنا نظر آتے ہیں۔ یہ مختلف اونچائی اور لمبائی میں جیسے ہونے سے درمیانے اور

فلاور کا نام سننے ہی آپ کے ذہن میں یقیناً پھولوں کی، گھنٹی، خوشبو، ترقی، انسانی اور خوشبو کا پتھر ابھرا ہوگا جو خالصتاً محبت اور زندگی کی علامت ہوتے ہیں لیکن اگر ان پھولوں کی بات کی جائے تو یہ بہشت اور خطرے کے نشان کا تصور پیش کرتے ہیں جو اپنے آپ میں ایک عجوبہ ہی تو ہے۔

اسنیپ ڈریگن فلاور کا نباتاتی نام Antirrhinum ہے جو ایک یورپی زبان کا لفظ ہے۔ یہ پھول عام طور پر انگریزی Hedgerow سرحدوں پر پائے جاتے ہیں۔ موسم گرما میں ایک پھول کی نشانی میں سات سے آٹھ مرتبہ یہ پھول کھلتے ہیں ان کی یہ خشک کھوپڑی مناجا انیس بار بار کھلنے میں



READING
Section

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزر کی سروس

لیکن اس قسم کے موقع پر یہ ممکن نہیں ہو سکے گا۔ برائے مہربانی لہسن، اورک پیس کرفرج میں رکھنے کا کوئی ایسا طریقہ بتادیں کہ وہ خراب بھی نہ ہو اور مجھے سہولت ہو جائے۔



بہتر یہ ہوگا کہ آپ لہسن اور اورک کو علیحدہ علیحدہ پیس کرفرج میں رکھیں۔ لہسن اور اورک کو چھیل کر دھو لیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور فیلنڈر میں تھوڑے سے پانی کے ساتھ باریک پیس لیں۔ اس دوران آدھا کلو لہسن یا اورک کے لئے کم از کم 3-2 کھانے کے چمچے کی مقدار میں سفید سرکہ، ایک چائے کا چمچ نمک اور 4 کھانے کے چمچ کوکنگ آئل شامل کر دیں

اور کالچ کے جار میں ریفریجریٹ کریں خیال رہے کہ اس جار کا ڈھکن پلاسٹک کا ہو۔ ٹن یا الیمینیم کے ڈھکن والا جار ہرگز استعمال نہ کریں اور نہ ہی کسی دھات کا بنا ہوا چمچ اس میں چھوڑیں بلکہ بہتر یہ ہوگا کہ ضرورت کے وقت پلاسٹک کے چمچے سے مطلوبہ مقدار میں لہسن اورک جار میں سے نکال کر جار کو فوڈ اور ڈیواری فرج میں رکھ دیں۔ نہ ہی لہسن اورک خراب ہوگا اور نہ ہی اس کی رنگت تبدیل ہوگی۔ جس کھانے کی تیاری میں آپس شاش کریں اس میں شامل کئے جانے والے نمک کی مقدار کو ضرور کم کر لیں کیونکہ اورک اور لہسن دونوں میں نمک کی خاصی مقدار موجود ہے۔

ہمارے گھر والے تہہ والی بریانی بہت پسند کرتے ہیں لیکن اس میں شامل کئے جانے والے ٹماٹر کھانا کھانے کے دوران نکال کر علیحدہ رکھ دیتے ہیں۔ کیا یہ ممکن ہے کہ ٹماٹر تہہ میں شامل بھی کئے جائیں اور نظر بھی نہ آئیں۔ میں ایک مرتبہ ٹماٹروں کو بلانچ کر کے ان کا پیوری تہہ میں لگا کر دیکھ چکی ہوں۔ ساری بریانی کا ذائقہ ہی تبدیل ہو گیا تھا۔ کوئی بہتر طریقہ ہو تو بتادیں؟ عارفہ عظیم... عمر کوٹ



اگر آپ بریانی کی تہہ میں ٹماٹر شامل کرنا چاہتی ہیں تو اس کے لئے مطلوبہ مقدار میں ٹماٹروں کو دو کر موٹے سلائسز کی شکل میں کاٹ لیں۔ اب ایک کڑا پی، بڑے فرائنگ پین یا موٹے سٹیک کی پمیلی ہوئی دپٹی میں کوکنگ آئل کو تھوڑا سا گرم کرنے کے بعد آدھا کلو ٹماٹروں کے لئے 2-1 تازہ چوپ کئے ہوئے لہسن کے جوئے شامل کر دیں۔ بلکہ سبزی ہو جائیں تو 2 بند

چوپ کی ہوئی ہری مرچیں شامل کریں اور بھون لیں۔ اب ٹماٹروں کے سلائس شامل کریں اور بغیر ڈھانچے پکھنے دیں ہر

باری کیو کے مصالحے وغیرہ تو بنے بنائے بھی مل جاتے ہیں لیکن انہیں کوکلوں پر تیار کرنے کا مسئلہ ہے۔ بہت محنت طلب کام ہے۔ میں سینف کے تکے بناتی ہوں کبھی اندر سے کچے رہ جاتے ہیں یا پھر جل جاتے ہیں یعنی ٹھیک طرح پکانے کی کوشش کروں تو بہت زیادہ کالے ہو جاتے ہیں اس سلسلہ میں آپ کی ماہرانہ رائے درکار ہے؟

شاہینہ فیصل... کوٹری



آپ نے بہت اچھا سوال پوچھا ہے عید الاضحیٰ کے موقع پر باری کیو کا اہتمام بہت شوق سے کیا جاتا ہے لیکن اکثر خواتین حضرات اسی دشواری کا سامنا کرتے ہیں۔ چند باتوں کا خیال رکھا جائے تو بہترین باری کیو کیا جاسکتا ہے۔ سب سے پہلے تو مصالحہ جات کا درست تناسب ضروری ہے اور جہاں تک آپ کے سوال کا تعلق ہے اس صورتحال کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ سینف کے ٹکوں کی گلاؤں ٹھیک طرح نہ کی گئی ہو۔ ایک آسان ٹی بات یاد رکھئے کہ ایک کلو سینف کے لئے دو کھانے کے چمچے کچا پیٹا شامل کیا جائے گا۔ اب آپ 5 کلو یا 10 کلو جتنا بھی گوشت میرینٹ کرنا چاہیں اسی اندازے کے مطابق باریک پیٹا ہوا کچا پیٹا شامل کیجئے۔ جس سبزیوں میں کچا پیٹا دستیاب نہیں وہاں پر رہنے والے قارئین پس پی بوٹی کچری شامل کریں۔ اس کی مقدار دی ہوگی جو کہ پیٹے کے لئے تجویز کی گئی ہے۔ زیادہ بہتر نتائج کے لئے کچا ہوا پیٹا شامل کیا جاتا ہے۔ کچا پکا جو بھی شامل کریں خیال رہے کہ اسے کانٹے سے قبل پانی میں بھگو کر اچھی طرح دھویا جائے اور سبزیوں کے باریک پیس لیا جائے۔ البتہ بیج اور ان کے ساتھ موجود پتلی کو مکمل طور پر نکال کر علیحدہ کر دیں کیونکہ یہ دونوں کڑواہٹ پیدا کرتے ہیں۔ دوسرا سوال ہے کہ آپ میرینٹ کرنے کے لئے کتنی دیر رکھتی ہیں۔ اگر گوشت کو اچھی طرح میرینٹ کر لیا جائے تو پھر نہ آپ کو اسے زیادہ دیر کوکلوں پر پکانے کی ضرورت پیش آئے گی اور نہ ہی بوٹیاں بچی رہیں گی۔ یہ ضروری ہے کہ میرینٹ کئے ہوئے گوشت کو ہوا دار جگہ پر رکھیں۔ موسم گرم ہو تو فرج میں رکھیں۔ کم عمر جانور کا گوشت معتدل موسم میں 3-4 گھنٹے میں میرینٹ ہو جاتا ہے۔ بصورت دیگر چند گھنٹے مزید درکار ہو سکتے ہیں۔

آخری مرحلہ ہے کوکلوں پر سینک کر پکانے کا۔ اس بارے میں زیادہ تر جو غلطی دیکھنے میں آتی ہے وہ یہ کہ بڑی مقدار میں کوکے دھکا کر تیز آگ پر باری کیو کیا جاتا۔ اس کی بہ نسبت اگر دھبی آگ پر یہ کام کیا جائے تو نہ صرف یہ کہ بوٹیاں جلدی مل جائیں گی بلکہ ان میں موجود نمی بھی برقرار رہے گی کیونکہ تیز آگ یا زیادہ دیر تک سینکنے کی وجہ سے نہ صرف گوشت خشک ہو جاتا ہے بلکہ گوشت اور مصالحہ جات کا ذائقہ بھی بہت کم ہو جاتا ہے۔ سینخوں کو بار بار الٹ پلٹ کرنے سے گریز کیجئے۔ ایک طرف سے سنبری مائل ہو جائیں تب ان کا رخ تبدیل کیجئے اور سینخوں پر ہلکا ہلکا کوکنگ آئل برش کر دیجئے یا روپے پلٹنے کے بعد انہیں بہت کم پکائیں۔ زیادہ دیر پکانے کی صورت میں جلتے کا امکان ہے۔ ممکن ہو تو بوٹیوں کو باری کیو کرنے سے قبل سینخوں میں پرو کر کم از کم آدھ گھنٹہ ہوا دار مقام پر رکھیں۔ بہترین نتائج حاصل ہوتے۔

آپ عید کے موقع پر ہمارے ہاں بہت زیادہ دعوتیں ہوتی ہیں۔ اگرچہ آپ کے مشورے کے مطابق روزمرہ کھانا پکانے کے لئے تازہ لہسن چھیل کر بیستی ہوں

READING
Section

دال، مہری، پیاز یا بانبھری کسی بھی کھانے میں شامل کر کے اس کی لذت اور غذاویت میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ حتیٰ کہ گریوے والے کسی بھی کھانے کی تیاری کے دوران پانی کی بجائے دال کے شام بھونائی مائل کئے جاسکتے ہیں۔ فرج میں گنجائش کم، دوز فریز کئے ہوئے کھنٹی کے پاؤں میں سے تھی، دلی کھنٹی یا ایک ڈپ لاک بیک میں بھی کھنٹی کی جاتی ہے اور یوں آپ اس فریزر کے کسی بھی حصہ میں رکھ سکتی ہیں۔

نمائندہ، پیاز اور ہری مرچوں کو باریکٹ کاسٹ کر جو سلاو بنائی جاتی ہے اس میں سے پیاز کی مہک دور کرنے کا کوئی طریقہ بتادیں؟

روبینہ کھلیل... لاہور

پیاز کاٹنے کے بعد اس پر نمک چھڑک دیں اور اسی سے مل کر پانی کی مدد سے پیاز دھو لیں اور کھنٹی میں بھٹک کر بھٹک کرنے کے بعد سلاو میں شامل کر لیں اس کے بعد پیاز نرم ہو جاتی ہے۔ ایک مرتبہ زما کر دیکھ لیں پتہ لگے تو یہی طریقہ اختیار کر لیں۔ دوسری ترکیب یہ ہے کہ پیاز کو کاٹنے کے بعد نصف کے خنڈے پانی میں بھگو دیں اور سرد کرنے سے چند لمحہ قبل کھنٹی کے ذریعے پانی علیحدہ کر دیں اور پیاز کو بقیہ اجزاء کے ساتھ شامل کر کے سرو کھاتے ہیں۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن روبینہ احمد (فیصل آباد) نے حاصل کی
 ہفتہ میں ایک سے دو مرتبہ نوٹیفکیشن میں اسٹراپی کا کو، ایلایہوں کا دس شامل کر کے
 دانت صاف کر لئے جائیں تو چمکدار ہو جاتے ہیں
 اس ماہ کے کونٹیسٹ میں مایہ نر شریف، سکھ اور حیر الیوب، خان اور زہرا پ قزاق ہیں۔
 آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی اوکس 3660 کرنا پی پارسل کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ
 کے نام کے ساتھ شامل کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

READING

Section

تھوڑی دیر بعد لکڑی کا چھپچھپائی رہیں۔ نمائندوں کا پانی خشک ہو جانے پر اچھی طرح بھون لیں۔ یہاں تک کر دیکھنے میں پوری کی طرح ہو جائیں۔ اب بریانی کی تہہ لگاتے وقت گوشت کے بعد اس آمیزے کی تہہ لگائیں اور اوپر سے ایک کچی اسبے ہوئے چاولوں کی تہہ لگائیں۔ نہ تو بریانی کا روایتی ڈالٹھن زائل ہوگا اور نہ ہی نمائندہ نظر آئیں گے۔ اگر پسند کریں تو دیئے گئے طریقہ سے تیار نمائندوں کا آمیزہ گوشت میں کس کر لیں اور پھر گوشت پر چاولوں کی تہہ لگالیا کریں۔ آپ کی سہولت پر منحصر ہے دونوں طریقے کارآمد ہیں۔

گائے کا مغز پکاتے ہوئے جتنا بھی بھون لیا جائے اس کی ہیک نہیں جاتی، اس کے لئے مجھے کیا کرنا چاہیے؟

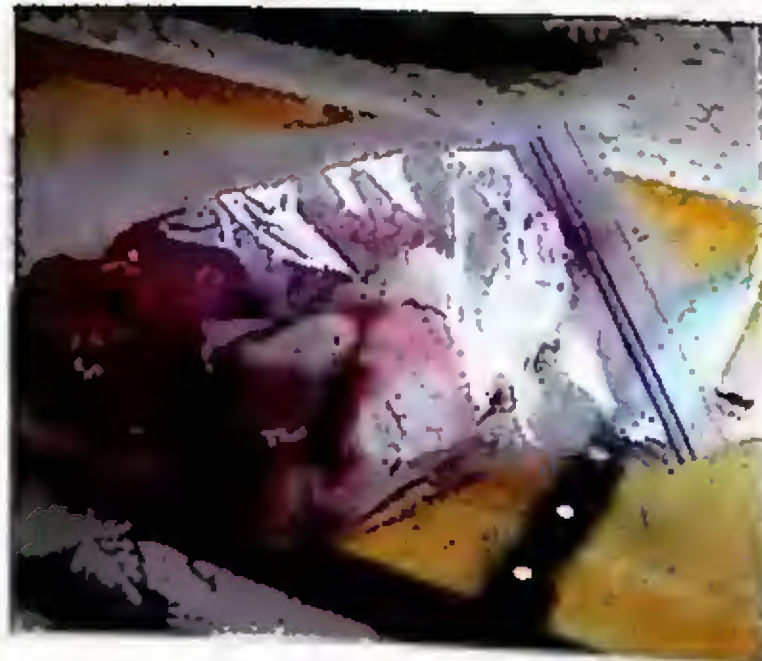
نازیہ صدیقی... ٹنڈو جام

مغز کو پانی میں بھگا کر دھو لیں پھر چھلنی میں رکھ کر پانی خیر جانے دیں۔ اب اسے گہرے پاؤں میں منتقل کر دیں اور ایک مغز ہے تو اس پر 2 کھانے کے چمچے سفید سرکہ چھڑک دیں۔ 15-20 منٹ بعد سادہ پانی سے کھنگال کر ہلدی اور اگر دستیاب ہو تو لیموں کے پتے شامل کئے ہوئے پانی میں ابالیں۔ چند جوش آنے کے بعد پانی سے نکال لیں۔ تھوڑا سا خشکا دو جائے تو اس پر موجود چھل



اور خون کی رگیں اچھی طرح صاف کر دیں اور درمیانے سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ کر ایک طرف رکھ دیں۔ اپنی ترکیب کے مطابق مصالحہ بھون کر تیار کر لیں اور اس میں مغز کے ٹکڑے شامل کر کے بھون لیں اور ک ہری مرچیں، ہراو حنیہ پسا ہوا، گرم مصالحہ اور لیموں کا رس چھڑک کر دھیمی آگ پر دم پر رکھیں۔ 5-7 منٹ بعد چوبلیا بند کر دیں۔ بہترین مغز تیار ہوگا اور بیک بھی نہیں آئے گی۔

اس عید کے موقع پر فرج میں جگہ نہ ہونے کی وجہ سے گوشت سے ہڈیوں کو علیحدہ کر کے ضائع کر دیا جاتا ہے کیا کوئی ایسی ترکیب ہے جس کی بدولت ان ہڈیوں اور نیلیوں وغیرہ کو بغیر فرج کے محفوظ کر لیا جائے اور ضرورت کے وقت کھانے میں شامل کر لیا جائے؟



معافی چاہتے ہیں ہم کسی صورت بھی آپ کو اس بات کا مشورہ نہیں دے سکتے کہ بغیر فرج کے ہڈیوں اور نیلیوں کو محفوظ کریں بلکہ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ انہیں اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں اور پھر ایک بڑی دھچکی میں بھن، اور ک، کوکٹ آئل اور نمک شامل کر کے دھیمی آگ پر پکے دیں۔ اس دوران وقفہ وقفہ سے لکڑی کے کچے کی مدد سے پینڈے کی جانب ہڈیوں کو اوپر کی طرف کر دیں تاکہ تمام کی تمام کو یکساں آگ لگے۔ اس دوران جلنے سے بچانے کے لئے تھوڑا تھوڑا پانی شامل کرتی رہیں۔ ایک گھنٹہ پکانے کے بعد اس میں مزید پانی شامل کر دیں اور ڈھانپ کر 3-4 گھنٹے پکے دیں۔ اس دوران دھچکی میں پانی خشک نہ ہونے پائے جب کا دھمی اور ڈالٹھن تیار ہو جائے تو اسے تین چار پلاسٹک کے جھوٹے بوتل میں فریز کر لیں۔ ہڈیوں کو ضائع کر دیں۔ نیلیوں میں سے گودا نکال کر فریز کر دیں یا فوراً کسی کھانے میں شامل کر دیں۔ فریزر کی دلی کھنٹی،

”مجھے مثبت اور منفی

دونوں کرداروں

سے پہچان ملی“

ابھرتی ہوئی اداکارہ

حریم فاروق سے ملے

درخشاں فاروقی

تھیٹر کے بعد فلم میں اداکاری اور ڈرامہ سیریز میں اداکاری کے ساتھ ساتھ ریحام خان کی فلم کی پروڈکشن تک حریم فاروق کو عوام اور میڈیا ہر جگہ پذیرائی ملی۔ ہم نیٹ ورک کا ایوارڈ ملنا بھی غیر معمولی کامیابی ہے مگر ٹھہریے آہستہ آہستہ گفتگو کا آغاز کرتے ہیں تاکہ وہ اپنے ہر پروجیکٹ کے بارے میں ہمیں کچھ نہ کچھ بتائیں...

”آپ شوہز انڈسٹری میں 2013ء سے وابستہ

ہیں، کیا یہ شعبہ کیریئر بنانے کے لئے موزوں بھی

ہے؟“

”اگر آپ ایک وقت میں ایک پروجیکٹ ہاتھ میں لیتے ہیں اور اس پر دن رات محنت کرتے ہیں تو اس سے انصاف کر پاتے ہیں اگر اس وقت میں چار سیریز اکٹھے شروع کر دوں تو کسی دو یا تین سے یقیناً نا انصافی کروں گی۔ نوادروں کو تو خاص طور پر کرداروں کے انتخاب اور نیم کے سلسلے میں مختار رہنا چاہئے۔ میں کبھی بھی نہیں چاہوں گی کہ کسی چینل پر میرا ایک سے زیادہ یا ہر چینل پر ڈرامہ نظر آ رہا ہو۔ میں تجویز سے آئی ہوں اس لئے ڈرامے کے ناظرین مجھ سے رفقہ رفقہ



READING

Section

100

ہمیں غرضوں پر زیادہ دھیان نہیں دینا چاہئے۔ دوسری طرف نیلی دیڑن کے ناظرین سیدھی سادی مظلوم لڑکی کو اب بھی دل سے بہت قریب رکھے ہوئے ہیں۔ ہم لاکھ کہیں کہ گورت کو مضبوط اور اپنے پیروں پر کھڑا دتا ہوا دکھانا چاہئے تاکہ اگر کسی طبقے میں کوئی مایوسی پائی جاتی ہے تو انہیں حوصلہ دوا دے اور وہ اپنے کردار کی تعمیر کریں۔ حوصلے کی جنگ نہ ہاریں۔ حالات کتنے بھی پسا کرنے والے ہوں آپ کی ہمت جواب نہ دے۔ پھر خوش قسمتی سے مجھے ایسے کردار بھی ملے۔ اس لئے کہ مظلومیت تو طاری کرنی پڑتی ہے مگر جوں جوں میرے چہرے سے عیاں ہے۔ اداکار کو تجرباتی بنیادوں پر ہر طرح کے کردار ادا کرنے ہوتے ہیں اور مجھے بولڈ کیریئر بھی مل رہے ہیں، حیرت کی بات یہ ہے کہ مظلوم لڑکی کے کرداروں کو زیادہ پسند کیا جا رہا ہے جبکہ یہ مظلوم لڑکی تو اب دنیا میں ناپید ہوتی جا رہی ہے۔

”کیا آپ کو مد نظر رکھتے ہوئے خاص کردار لکھے جا رہے ہیں؟“

”بہت حد تک مجھے سوٹ کرنے والے کردار ہی میرے لئے ڈھالے جا رہے ہیں گوکہ ہمارے ڈراموں میں کردار نگاری کا پہلو قدرے کمزور ہوتا ہے لیکن اگر کوئی ہدایت کار میری شخصیت سے بچ کر بنا ہوا کردار مجھے دیتا ہے جس میں مجھے انحراف یا اضافہ کے ساتھ ساتھ کچھ کمی بیشی کرنے کی اجازت بھی دیتا ہے تو مجھے اس کے ساتھ کام کرنے کا لطف آ جاتا ہے۔ ویسے بیشتر ڈرامائی سلسلوں میں مرکزی اداکارہ کے کردار میں گہرائی کے بجائے گیسر پر زیادہ توجہ دی جا رہی ہے۔“

”دوسری بیوی اور دیار دل کیسے سیریل ثابت ہوئے؟“

”ان دونوں ڈرامہ سیریلز کی ریٹنگ اچھی رہی۔ لوگوں نے ان کہیوں کے ذریعے مجھے سراہا، میری پہچان بنائی۔ دیار دل کے لئے ہم اسکرود گئے تھے۔ یہ بڑی خوبصورت جگہ ہے۔ میرے پاس اس قدر ترقی حسن کے اظہار کے لئے الفاظ نہیں۔ ہمارا پاکستان واقعی حیرت انگیز حد تک خوبصورت ہے۔“

”ریحانم خان کے ساتھ مل کر جو فلم بن رہی ہیں اس کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”یہ فلم میری پروڈکشن کمپنی IRK کے بیزنس بن رہی ہے۔ ہم سخت محنت کر رہے ہیں اور دوسری فلم میں، میں صرف اداکاری کر رہی ہوں۔ ریحانم خان کی یہ فلم طنزیہ مزاحیہ اور سوشل نیلی ڈرامہ ہے جسے دیکھنے والے یقیناً سراہیں گے۔“

نیویارک میں آرٹسٹک پرنڈ رہی ہے۔

”پکن سے کیسی دوستی ہے؟ یا اب تک پکا پکا میل رہا ہے؟“

”نہیں، پکا پکا تو کب کا ملنا بند ہوا بلکہ میں نے خود کیا۔ اب بچی تو نہیں کہ پکا پکا ملے۔ آج کل وزن کم کرنے کا خبط سوار ہے اور میں سمجھتی ہوں کہ اب شعور آیا ہے سلم، اسٹارٹ ہونے کا تو جناب میں ڈانٹ پر سختی سے کاربند

میں تھیٹر سے آئی ہوں اس لئے

ڈرامے کے ناظرین مجھ سے

رفتہ رفتہ مانوس ہوئے ہیں۔

میں اس لحاظ سے بڑی خوش

قسمت ہوں کہ مجھے میری سوچ

سے بڑھ کر پنڈیرائی ملی ہے

ہوں۔ سیریلز کو بھاپ میں پکا کے کھاتی ہوں اور ٹیٹھا کھانے پر کنٹرول کیا ہوا ہے۔ میں نے تو فوڈ چینل دیکھ کر بھی پکا ٹیٹھا اس لئے ان چینلز کی اہمیت سے انکار نہیں کر سکتی۔ یہی ہیں تو پکن سے دوستی بھی بن رہی ہے۔“

”اپنے مختصر سے اس کیریئر میں آپ نے مثبت، منفی، معاندانہ اور مفامانہ ہر طرح کے کردار ادا کر لئے، کونسا کردار آپ کو اپنے دل سے قریب لگا؟“

”لوگ کہتے ہیں کہ کیریئر کے آغاز میں بھی منفی یا معاندانہ انداز کا پلے نہیں کرنا چاہئے۔ آپ کی ساکھ متاثر ہو جاتی ہے۔ میرا یہ نظریہ رہا ہی نہیں اس لئے میں نے منفی ٹائپ کا رول کرنا قبول کر لیا۔ لوگوں نے مجھے یہ بھی مشورہ دیا کہ آپ نے ایک بار منفی کردار ادا کر لیا تو پھر آپ Typecast ہو جائیں گی مگر ایسا تو کہیں نہیں ہوا۔ اس کا مطلب ہے کہ

مانوس ہوئے ہیں۔ میں اس لحاظ سے بڑی خوش قسمت ہوں کہ مجھے میری سوچ سے بڑھ کر پنڈیرائی ملی ہے۔ جب آپ کو تصور سے ہٹ کر کامیابی ملتی ہے تو لامحالہ آپ زیادہ سنجیدگی اور محنت سے اگلے پروجیکٹ مکمل کرتے ہیں۔“

”پچھلے پانچ برسوں سے آپ نے تھیٹر کیا اور پھر پاکستانی فلم سیاہ جس کے بارے میں میڈیا تقریباً ناواقف رہا، اس کی وجہ؟“

”تھیٹر میں تو خاصی پنڈیرائی ملی تھی۔ 14 اگست کے مناظر میں لکھے گئے انور مقصود کے طنزیہ مزاحیہ اور سنجیدہ انداز کے ڈراموں کو عوام اور خواص دونوں حلقوں میں سراہا گیا۔ میری فلم سیاہ کے بارے میں لوگ کم ہی جانتے ہیں۔ دراصل میں اس فلم کے ڈائریکٹر اظہر جعفری کی دیرینہ دوست ہوں اور وہ پچھلے 3 برسوں سے فلم کرنا چاہتے تھے۔ بجٹ کم ہونے اور بھرپور تکنیکی معلومات نہ ہونے کے باعث کام کرنے والوں نے اس پروجیکٹ کو سنجیدگی سے نہیں لیا۔ حالانکہ اسکرپٹ بہت اعلیٰ تھا مگر اسے سنبھالنا نہیں جاسکا۔“

”ٹیلی ویژن، فلم یا تھیٹر کس جگہ کام کرنا کٹھن یا چیلنجنگ ہو سکتا ہے؟“

”ان میں سے کسی کا بھی دوسرے سے مقابلہ نہیں کیا جاسکتا۔ آپ کو ہر جگہ اپنی قابلیت منبائے کے لئے توانائی درکار ہوتی ہے۔ آپ کسی بھی شعبے میں کم ریاضت نہیں کرتے۔ مزاحیہ ہے ناں کہ آخری قطار میں بیٹھے والا فلم بین یا تماشاگر بھی آپ کی پرفارمنس سے متاثر ہو اور اس کے دل کو جھولے۔ ٹیلی ویژن پر کام کرنا تو بالکل بھی بچوں کا کھیل نہیں۔ آپ کو اس وقت تک Re-Takes کرائی جاتی ہیں جب تک آپ ڈائریکٹر کی حس لطیف کو نہ چھو لیں۔ تھیٹر پر آپ کو حیرت انگیز اور صوتی خوبیوں سے کردار میں سوا مگ بھرنا ہوتا ہے۔ آپ کی باڈی لینگویج کی نزاکت یہاں بھی محسوس کی جاتی ہے۔ یوں سمجھ لیں کہ جس کسی نے اداکار بننے کی ٹھان لی ہو اسے کیریئر کے آغاز میں دو چار اسٹیج ڈرامے ضرور کرنے چاہئیں تاکہ عوامی رد عمل کا بھی اسے اندازہ ہو جائے۔ تھیٹر انسان کو فنکار بنا سکتا ہے جہاں ری ٹیک کی گنجائش نہیں ہوتی۔“

”حریم آپ اپنا تعارف خود بھی تو کراہیے؟“

”نام تو جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں حریم فاروق ہے۔ میری پیدائش اسلام آباد میں ہوئی اور تاریخ پیدائش 26 مئی 1989ء ہے۔ میری والدہ جلدی امراض کی ماہر ہیں جبکہ والد سرکاری ڈاکٹر ہیں اور محکمہ صحت سے وابستہ ہیں۔ ہم دوی بہنیں ہیں۔ میں کل وقتی آرٹسٹ ہوں جبکہ بی اے میں معرانیات اور جرنلزم پڑھے اس کے بعد سے تھیٹر شروع کر دیا۔ چھوٹی بہن

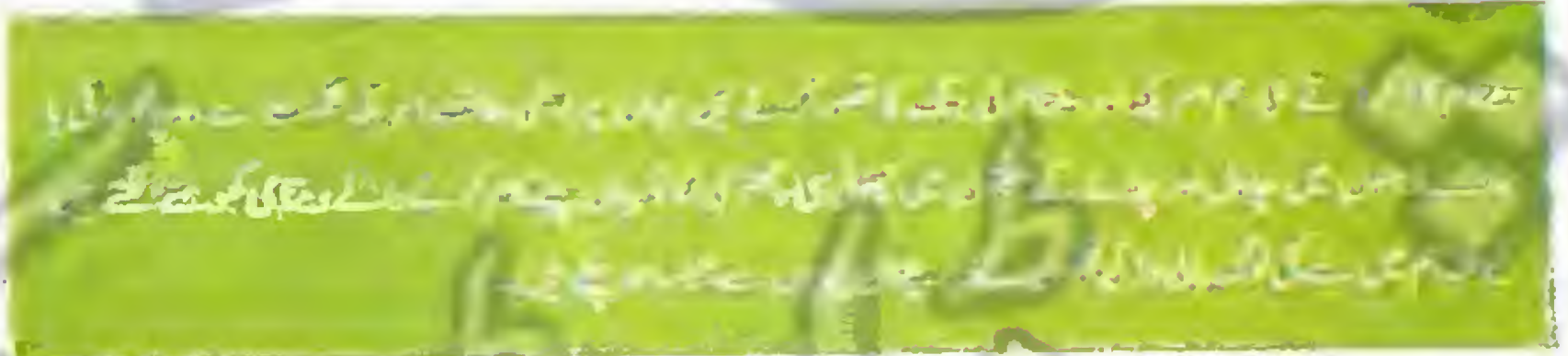
READING

Section



ہوچی من سٹی (ویتنام کا قابل دید شہر)

جھیلیاں، باغات اور قدرتی سنائی کا شاہکار دیکھئے



ہیں۔ پہلے یہ ملک دو حصوں میں تقسیم تھا اور شمالی ویتنام میں بنا ہوا تھا لیکن 1976ء میں ان دونوں حصوں کو اتحاد میں آ کر ایک ملک کو سوشلسٹ ریپبلک آف ویتنام کو سرکاری نام دیا گیا۔ 2000ء سے یہ ملک دنیا کے تین چھ ملکوں کی صف میں شامل ہو گیا جس کی اقتصادی ترقی کی رفتار تیز رہی ہے۔

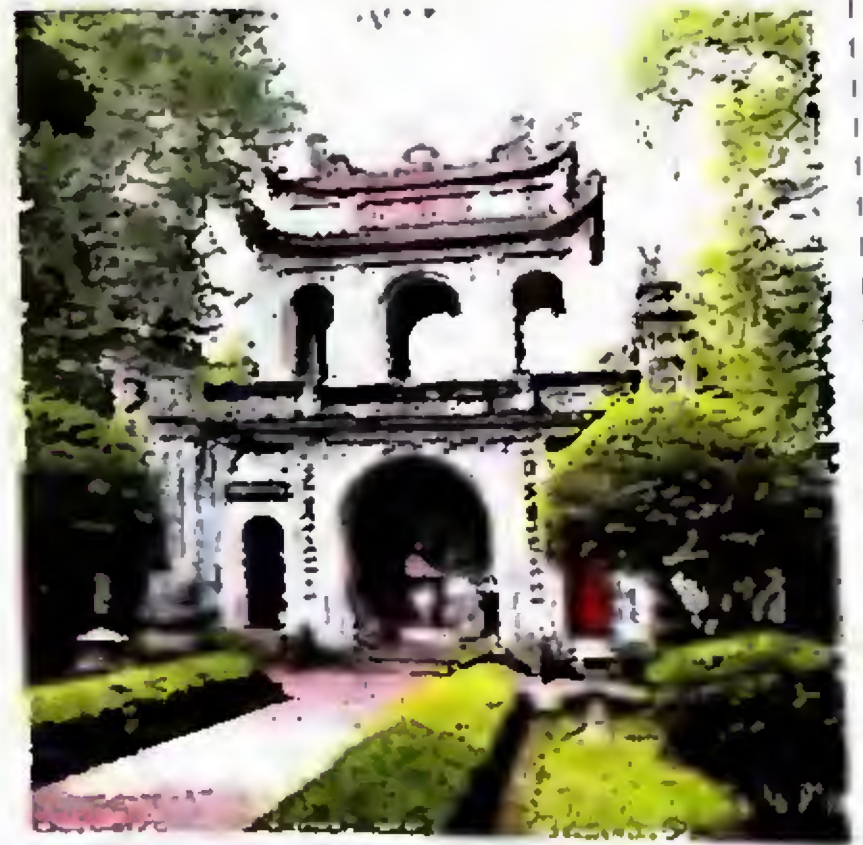
یہ بات بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ ویتنام میں آج کل کے لاپرواہی سے یہ اہم شہر کا صف اول کے ملکوں میں سے ایک ہے۔ 2012ء کا ایک شمارہ اپنی تجربے کے مطابق ملک کی آبادی کا تخمینہ 9 کروڑ لاکھ لگا دیا گیا تھا۔ ڈیموکریٹک ریپبلک آف ویتنام کا قیام 1945ء میں ہوئی تھی لیکن قیادت میں عمل میں آیا۔ اس ملک کے پڑوسی ملکوں میں چین، لاوس اور کمبوڈیا واقع

ہوچی من سٹی (Ho Chi Minh City)

یہ ویتنام کا سب سے بڑا شہر ہے۔ بندرگاہ کی موجودگی کے سبب یہ شہر معاشی سرگرمیوں کا مرکز بن گیا۔ اس کا پرانا نام Saigon ہے۔ یہ شہر نہ صرف صنعت و تجارت کا مرکز ہے بلکہ یہاں بہت سے تاریخی مقامات بھی ہیں جو سیاحوں کو اپنی جانب کھینچتے ہیں۔ یہاں کے روایتی بازاروں میں دھڑکی بنر مندوں کے دیدہ زیب فن پارے نگاہوں کو دھوکہ دیتے ہیں جبکہ قدیم مندوچینی طرز تعمیر کے شاہکار ہیں ماضی میں یہ شہر فرانسیسی کالونی کو چینیا کا دار الحکومت رہا۔ اب بھی چند ایسے ہی اثرات یہاں دیکھے جاسکتے ہیں۔ اگر ہکے شہروں کے حوالے سے دیکھا جائے تو ہوچی من سٹی دنیا کے 132 ویں نمبر پر ہے۔ چنانچہ اس شہر میں ہمیں میوزیم، آرٹ گیلریاں، شاپنگ کے مراکز، بلڈنگز، کوان، کافی، موسیقی کی محفلیں، عالمی شہرت یافتہ دریائے

ہنوی (Hanoi)

ہیں تو قدرت نے ویتنام کو نہایت حسین اور دلکش جغرافیے سے نوازا ہے۔ ہر طرف ہنر و ہریائی کا راق ہے۔ سر ہنگ پہاڑی چوٹیاں انجانی خوش نما چھوٹی ترقی ہیں۔ ہونے دریاؤں اور جھیلیں کی بھی بہتات ہے۔ دار الحکومت ہنوی کی گلیوں میں اس ملک کا ثقافتی ورثہ کہا جاسکتا ہے۔ یہاں روایتی ثقافت کی جتنی جھلکیاں ملتی ہیں، کسی دوسرے شہر میں دستیاب نہیں۔ اس شہر میں 18 ہیکٹار جھیلیں ہیں جو سیاحوں کی دلچسپی کا باعث ہیں جبکہ یہاں کے ہنر کاروں کی دستکاریاں بھی قابل دید ہیں۔



میں تعمیر کیا گیا۔ جیسی کہ تفصیل معلوم ہوئی ہے امریکہ کے سانحہ جنگ کی یادگار اشیاء یہاں رکھی گئی ہیں ان میں جنگی سامان، تصاویر اور اہم واقعات کی ویڈیوز اور تصاویر بھی دیکھی جاسکتی ہیں۔



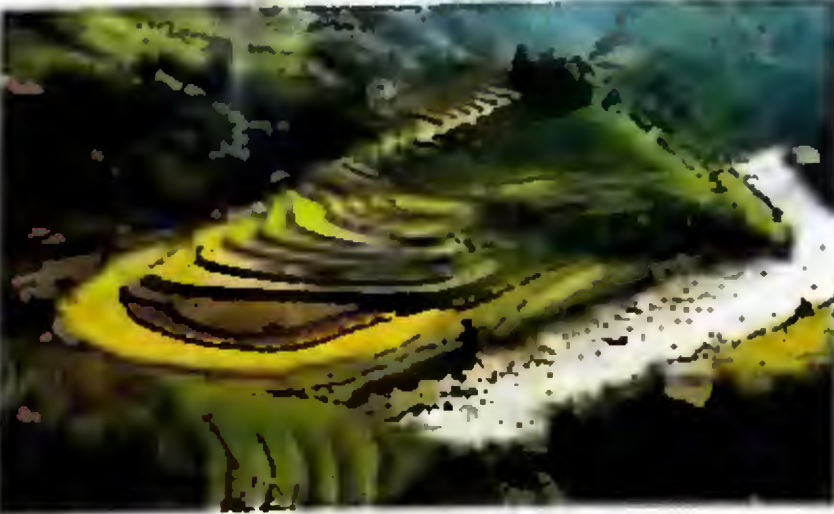
Reunification Palace

اسے انعام عمل کہا جاتا ہے۔ دراصل جنوبی اور شمالی ویت نام کے باضابطہ انضمام کے بعد ایک متحدہ مملکت کے وجود میں آنے کی یادگار ہے۔ ہوچی سن سٹی آنے والا شاید ہی کوئی ایسا سیاح ہو جو اس تاریخی عمارت کو دیکھنے نہ آتا ہو۔ یہ پانچ منزلہ عمارت ہے جس میں 100 کے لگ بھگ کمرے ہیں۔ اس محل کی تزئین و آرائش قابل دید ہے۔



Saigon Botanical Garden

اس باغ میں دنیا بھر کے نادر و نایاب پودوں اور جانوروں کو دیکھا جاسکتا ہے۔ یہاں بہت سے ایسے جانور بھی موجود ہیں جن کی نسل دنیا بھر میں معدوم کی خطرے سے دوچار ہے۔ ان میں دریائی گھوڑے، جنوبی امریکی چیتا، افریقی شتر مرغ Flamingo، خاص قسم کے بندر اور زرافہ شامل ہیں۔



National Park

شہر سے 150 کلومیٹر دور اس شاندار جگہ پر سیاحوں کے لئے ہکشی کے کئی مسلمان ہیں مثلاً ہم جوئی سے لپچی رکھنے والوں کے لئے بہترین مولود، چرند پرند جن میں سرخ پرل والے پکوری لٹ، گینڈے، سارہاتھی وغیرہ اور آبی ایڈوگر کا بھر پور نظارہ دہی۔ غرضیکہ ہوچی سن سٹی بھی دنیا کی ایسی ہی حیرت انگیز جگہوں میں سے ایک ہے جہاں جا کے سیاح بہت جلد لوٹنا نہیں چاہتا۔

حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے اور ہر حصے کو کسی ایک دیومالا کی قسم اور جانوروں سے موسوم کیا گیا ہے جن میں خصوصاً اژدھا، کچھوا اور ایک سینکڑا جانور Unicorn کے علاوہ قنفص بھی شامل ہے۔

اسی پارک میں ایک زبر زمین مانی خانہ (Aquarium) بھی بنایا گیا ہے جس میں 500 سے زائد انواع و اقسام کی آبی مخلوقات نمائش کے لئے رکھی گئی ہیں۔ اس پارک میں مختلف مقامات پر ویٹائی تاریخ کو مختلف آرائشی اشیاء کے ذریعے اجاگر کیا گیا ہے۔

یہاں آپ کو مصنوعی سمندر، قدرتی آبشار اور 4D سے 5D تک سینما بینی کا لطف لیتے ہو جان نظر آئیں گے۔

ویم سیٹ

کبھی اس جگہ منگروں کے جنگلات تھے۔ یونیسکو کی جانب سے کبھی اس جگہ منگروں کے جنگلات تھے۔ یونیسکو کی جانب سے World Biological Reserve قرار دیا گیا۔ اس ایکو پورسٹ سائنٹ کے اور گروہ چاروں یا بیٹھے ہیں۔ یہاں پرندوں کی مخصوص بناوٹ کا، بنائی گئی ہے جس میں کئی سونایاب پرندے بھیائی دیتے ہیں۔ اگر آپ نے۔ اومڑی فراسیہ چنگا وڑیں (Black Flying Fox) کو بھل کھاتے دیکھنا ہو تو یہاں ضرور جائیے



Cu Chi Tunnels

ہوچی سن سٹی کی کوچی سڑک بھی دنیا میں نایاب اور دلکش تصور کی جاتی ہیں۔ یاد رہے کہ ویتنام کی طویل جدوجہد آزادی کے دوران حریت پسندوں نے سرنگوں کا یہ جال بچھایا تھا۔ ان کشادہ سرنگوں میں یہ حریت پسند نہ صرف مائعات کرتے بلکہ وہیں پر مسلح جدوجہد کے لئے منصوبہ بندی، مشاورت اور تیاری کی جاتی تھی۔



The Remnants War

ان باقیات جنگ میوزیم کو امریکہ کا نمائشی ہال بھی کہا جاتا ہے۔ یہ 1975ء

سائیکون کے قریب ایٹار میں بسنے والے خوش اخلاق لوگ، دنیا بھر کے سیاحوں کے لئے کشش کا سبب ہیں۔

ایٹار سے اترتے ہی گوبلی کنول کے پھول سیاحوں کی توجہ کا مرکز بن جاتے ہیں۔ ان پھولوں کو دنیا بھر میں ویٹام کی خاص شناخت سمجھا جاتا ہے۔



The Notre Dame Cathedral

پرکشش مقامات میں لپچی اور کشش اس عمارت کے طرز تعمیر میں نظر آتی ہے۔ یہ عمارت 1880ء میں فرانسیسی تاجروں نے تعمیر کی تھی۔ اس کا طرز تعمیر روکن اور گوتھک طرز کا حسین و تمیل مرکب ہے اور کسی بھی زاویے سے دیکھنے پر اس عمارت کی شان گہرائی نہیں ہے۔ اس عمارت کو سائیکون کے تاریخی و ثقافتی ورثے کا تاج قرار دیا جاتا ہے۔



Sweden Amusement Park

اگرچہ بھی آپ کے ہمراہ سیر و سیاحت کو گئے ہیں تو جاننے ان کی عید ہوگئی۔ یہاں انیس ایک تھیم کے ساتھ پارک دیکھنے کا حیرت انگیز تجربہ ہوگا۔ پارک کو

گھریلو باغ لگائیے

سبزیوں کی بہار آ جائے گی

مسز رضوان طارق

گھریلو باغبانی یعنی پکن کارڈنگ کا تصور حسین کی مگر ہمارے یہاں اس کا رواج پختہ نہیں ہے۔ روز افزوں بڑھتی ہوئی مہنگائی اور ذخیرہ مددزی کے ایشیوں اور برقی فروختوں کی بلک میٹ کے نئے نئے کالے ایک ہی راستہ ہے اور وہ یہی ہے کہ اپنے لئے سبزیاں خود لگائی جائیں۔

شدہ چائے کی پتی، بچے ہوئے کھانے، درختوں کے پتے، گھاس پھوس، مرغیوں اور پرندوں کی بیٹ کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔



یونیورسٹی آف میری لینڈ (امریکہ) کی ویب سائٹ سے مدد لیجئے

اگر آپ گھروں میں باغبانی کے بنیادی نکات سیکھنا چاہتی ہیں تو یونیورسٹی کی تو سبھی سروس کی ویب سائٹ پر اپنے گھر اور باغیچے کا نقشہ پوسٹ کیجئے اور اس نیٹ ورک میں شامل ہو جائیے۔ آج انٹرنیٹ پر گھریلو اور چھت پر باغبانی کے حوالے سے بہت سا مواد اور تصاویر موجود ہیں۔ کسی بھی آن لائن سرچ انجن پر تھوڑی سی تلاش کے بعد چھتوں پر باغبانی اور فارمنگ کے بارے میں بہت سی معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں۔ انٹرنیٹ پر پکن کارڈنگ لکھ کر Search کیجئے آپ کو نہ صرف بہترین معلومات ملیں گی بلکہ یہ احساس بھی ہوگا کہ اس کام میں آپ اکیلے نہیں ہیں۔ پوری دنیا میں پکن کارڈنگ نہایت مقبول ہے۔ یہاں آپ یورپ اور امریکہ کے باغبانوں کو دیکھیں گے جنہوں نے بہت امیر ہونے کے باوجود یہ صحت مند مشغلہ اپنا رکھا ہے۔ وہ صحت مند نامیاتی یعنی کیمیائی ادویات اور مصنوعی کھاد کے بغیر سبزیاں لگاتے ہیں اور اس سے دو مقاصد حاصل کر لیتے ہیں: ایک صحت بخش باکٹیریا غذا اور دوسرے روح کی مرشادی۔ آپ بھی تجزیہ کیجئے یقیناً آپ کو بھی یہ فوائد حاصل ہوں گے۔

کاشت کی جانے والی سبزیاں دھونے سے بھی ذہریلے اثرات سے پاک نہیں ہوتیں۔ اگر گھر میں صحت یا دالان نہیں تو کسی بھی کونے میں چند گیلے رکھ کر باغبانی کا آغاز کر لیجئے یہ جمالیاتی حسن کے ساتھ ساتھ صحت کی ضمانت بھی دیتی ہیں۔

روف گارڈن آراستہ کیجئے

فلٹیوں یا مکانوں کی چھتوں کا بہترین استعمال یہی نہیں کہ آپ دیے، عقیقے یا سالگرہ کی تقاریب یا آسانی منتقل کر سکتے ہیں۔ چھتوں پر باغبانی 600 قبل از مسیح کی روکن تاریخ اور گیارہویں صدی عیسوی میں مصر میں بھی دیتی رہی ہے۔ مصر میں جب 14 منزلہ عمارتیں بننا شروع ہوئیں تو اس وقت بھی چھتوں پر باغبانی کو فروغ دیا گیا تھا۔ چھتوں کی منڈیروں پر تاکا روہتوں، مکلوں اور فالتو اشیاء میں پودے، ہری مرچ، ٹماٹر، دھنیا، تلیسی اور کچھ بلیوں لگائی جاسکتی ہیں۔ یہ چھتوں کی خوبصورتی میں اضافہ کرنے کا عمدہ پہلو ہے۔

چھتوں کے باغ کریں گھر کو ٹھنڈا

چھتوں پر سبزہ لگانے سے موسمی اثرات میں ردوبدل کیا جاسکتا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق کسی عمارت کی چھت پر پودے لگا دینے سے مکان کے درجہ حرارت میں 6.3 سے 11.6 سینٹی گریڈ تک کمی کی جاسکتی ہے۔ سورج کی تپش پکی عمارتوں اور کنکریٹ کے استعمال سے زیادہ ہو جاتی ہے۔ اسے کم کرنے کے لئے روف گارڈن یعنی چھتوں پر پودوں کی سجاوٹ کرنا اچھا ہے۔

قدرتی کھاد گھر میں بنائیے مگر کیسے؟

اکثر ہم جب پودے زمری سے خرید کر لاتے ہیں تو وہ، بظاہر ہرے بھرے ہوتے ہیں مگر گھر آنے کے بعد چند روز ہی میں مرجھا جاتے ہیں۔ دراصل زمریوں میں ماہر باغبان ان کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ مختلف کھادوں کا استعمال کرتے ہیں جو ہم اور آپ اکثر نہیں کرتے لیکن گھر میں استعمال شدہ چند اشیاء جن میں سبزیوں اور پھلوں کے چھلکے، انڈوں کے خول، پرانی سبزیاں، پھل، استعمال

گھریلو سطح پر کی گئی باغبانی آلودگی سے پاک ہوتی ہے۔ گھریلو بجٹ بھی توازن میں رہتا ہے۔ بہت سی خطرناک بیماریوں سے اسی طرح بچاؤ بھی ہوتا ہے۔ زرعی دہی ماہرین کے مطابق بیماریوں کی شرح میں روز بہ روز اضافے کی ایک بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ ایک تو ہم سبزیاں بہت کم استعمال کرتے ہیں اور دوسرے جو کرتے ہیں ان میں زیادہ تر گندے پانی اور ذہریلے کیمیکلز پر مشتمل ادویات کے ذریعے کاشتکاری کی جاتی ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق پاکستان میں سالانہ ذہنی کس سبزیوں کا استعمال 50 کلو گرام ہے جبکہ دیگر ملکوں میں ہر شخص سالانہ اوسطاً 105 کلو گرام سبزیاں استعمال کرتا ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ہر شخص کو سال بھر میں 73 تا 80 کلو گرام سبزیاں استعمال کرنی چاہئیں۔ یہ اچھی صحت کے لئے ضروری ہے۔

سبزیوں کے معیار کی پہچان کیا ہے؟

حقیقت یہ ہے کہ ہمارے ہاں کئی شہروں میں سیوریج کے گندے پانی اور صنعتوں کے آلودہ ذہریلے پانی سے سبزیاں کاشت کی جاتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق ان سبزیوں کے استعمال سے جسم میں بارہموز کے توازن میں بگاڑ، اعصابی، گردوں اور جگر کی بیماریوں میں اضافہ، حتیٰ کہ سرطان ہونے کا شدید خطرہ ہوتا ہے۔

ایسی سبزیوں کی پہچان یہ بتائی گئی ہے کہ انہیں صبح خریدیں تو فریج میں رکھنے کے باوجود، شام تک یا دوسرے روز ان کی رنگت خراب ہو جاتی ہے یا ان پر پھپھوند لگ جاتی ہے۔ عمر رسیدہ افراد کہتے ہیں کہ ماضی میں سبزیوں کا ایسا ذائقہ بھی نہیں تھا۔ اس کی بڑی وجہ کیمیائی فصلے سے آلودہ پانی اور مصنوعی کھاد کی مدد سے سبزیوں کو کاشت کیا جاتا ہے۔

ماہرین غذا ایت کی رائے کے مطابق

معروف ماہر غذا ایت اقراء خان، فائزہ عبدالرب، روضہ حسین اور کرن زہرا اس نکتے پر دور رائے نہیں رکھتیں۔ ان سب کا کہنا ہے کہ کیمیائی کھاد سے

عید بنائیں ذائقے دار

بینگز مایونیز سے...

عید بنائیں ذائقے دار

Young's



بینگز مایونیز...
کیچپ کے ساتھ



اجزاء:
بینگز مایونیز 1 کپ
کیچپ آدھا کپ
Hot Sauce 2 چمچ
دکنی مرچ (پسی ہوئی) چوتھائی چائے کا چمچ

ترکیب:
تمام اجزاء کو بینگز مایونیز میں اچھی طرح مکس کر لیں۔ لیجئے مایو چپ تیار ہے۔
بینگز مایو چپ کو تمام فرائیڈ آئٹمز مثلاً پکوڑے، سموسے، رولز اور باربی کیو کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔



برسوں کا رشتہ سب سے سچا!

READING
Section

بینگز مایونیز...
ہری چٹنی کے ساتھ

اجزاء:
بینگز مایونیز 1 کپ
ہرا دھنیا آدھا کڈی
پودینہ چوتھائی کڈی
ہری مرچ 3 عدد (درمیانہ سائز)
اٹلی کا پانی چوتھائی کپ
نمک حسب ذائقہ

ترکیب:
ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچ کو اٹلی کے پانی کے ساتھ اچھی طرح گرائنڈ کر کے
ہری چٹنی تیار کر لیں اور بینگز مایونیز شامل کر کے مزید گرائنڈ کر لیں۔ لیجئے زبردست
ہتھارے دار مایو ہری چٹنی سموسے اور پکوڑوں کا ذائقہ بڑھانے کیلئے تیار ہے۔
(نوٹ: ہری چٹنی کو اپنے گھریلو طریقے سے بھی بنا سکتے ہیں۔)



f YoungsFood

ایک مرتبہ ایسا ہوا کہ ناظم نے اسے پکڑ لیا۔ کہنے لگا ہوا کیا کہنا چاہتے ہو؟ اس پر عامر کے اوسان خطا ہو گئے۔ شکایت کرنے کی ہمت نہ پڑی، لیکن اتفاق سے ایک بات سوچھٹتی۔ بولا جناب! میں شیخ احمد علی کریمانہ فروش کی دکان پر نشی ہوں۔ اگر آپ کالونی میں مجھے ایک دکان الاٹ کر دیں تو میں اس بات کا ذمہ لیتا ہوں کہ مزدوروں کو بازار سے سستی چیزیں فراہم کروں گا۔ ناظم ہنس کر بولا تم بازار سے چیزیں خریدو گے، کالونی میں لا کر بازار سے سستی کیسے پچو گے؟

جناب یہ دیکھتا ہے! عامر نے کہا۔

تم اس کی گارنٹی دو گے؟

جناب مجھے تین مہینے کے لئے دکان دے دیجئے۔ اس دوران میں اگر بھاؤ کے متعلق ایک بھی شکایت ہو تو الاٹمنٹ منسوخ کر دیجئے۔

اس روز ناظم اچھے موڈ میں تھا۔ سوچا چلو آزما دیکھو، اس میں کیا ہرج ہے، چنانچہ یوں عامر کو کالونی میں ایک دکان مل گئی اور ناظم نے اعلان کر دیا کہ اگر دکان سے چیزیں بازار کی نسبت سستی نہ ملیں تو ہم سے شکایت کی جائے۔

عامر نے کہنے کو تو بات کہہ دی لیکن قنصلٹ پر کبھی نہ سوچا تھا۔ اب دفعتاً اس پر ایک ذمہ داری آ پڑی، تو پتہ چلا کہ سوچ سوچ کر پاگل ہو گیا کہ کون کون سی چیز اسٹور کے لئے منگوائے، کہاں سے منگوائے جو وہ بازار سے کم قیمت پر فروخت کر سکے۔

عامر کے دوست ریاض نے اس کی ہمت بندھائی بولا مرا کہیں جاتا ہے تو! میں تیرا بازو ہوں گا۔ اللہ کا نام لے کر کام تو شروع کر انیک نیتی سے کام کیا جائے، تو اللہ خود اسباب پیدا کر دیتا ہے۔

پھر وہ دونوں کام پر جست گئے۔ سب سے پہلے انہوں نے کچی فیکٹری سے براہ راست بنا سستی کچی کے ڈبے منگوائے اور انہیں ایکس فیکٹری پرائس پر بیچ دیا۔

دیکھتے ہی دیکھتے سیکڑوں ڈبے بک گئے۔ یہ ڈبے فیکٹری سے بڑے بڑے ٹکڑی کے بکسوں میں بند ہو کر آتے تھے۔ انہوں نے بکس کھینچ دیے۔ یہی ان کا منافع تھا پھر انہوں نے اعلان کر دیا کہ جو شخص اسٹور سے کچی کا ڈبا خریدے اس پر لازم ہوگا کہ ڈبا خالی ہونے پر اسٹور میں واپس دے جائے۔ یوں اسٹور میں خالی ڈبے جمع ہونے شروع ہو گئے جو کچی فیکٹری کے ہاتھ پہنچ دیتے۔

کچی کے ڈبوں کی سیل چل نکلی تو انہوں نے چائے کے ڈبے منگوانے شروع کر دیے اور چند ہی دنوں میں کچی کے ڈبوں اور چائے کے پیکٹوں کی مانگ اس حد تک بڑھ گئی کہ گرد و نواح کی کالونیوں سے خریدار آنے لگے، اس پر کچی اور چائے کی فیکٹری نے انہیں خصوصی کمیشن دینا شروع کر دیا۔ ساتھ ہی عامر کے کہنے پر انہوں نے اسٹور پر بڑے بڑے بورڈ آؤٹس لگا دیے اور ان بورڈوں کا ماحول کر ایدہ دینے لگے۔ یوں باقاعدہ آمدنی کی صورت پیدا ہوئی اور ایکس فیکٹری پرائس پر فروخت کرنے کی رسم پکی ہو گئی۔

اسٹور چل نکلا۔ پھر بھی عامر ہر وقت سوچتا رہتا کہ کون سی نئی چیز ہے جسے وہ کم قیمت پر بیچ سکتا ہے! کچھ دنوں بعد انہوں نے تمام مصالحات جات خریدے اور انہیں ہتھ چکی میں پسوا کر اسٹور میں رکھ لیا۔ پھر دیہات سے مرغی اور انڈوں کا انتظام کیا۔ جنگل سے خالص شہد منگوا کر بوتلوں میں بھر لیا۔ یوں آہستہ آہستہ ان کا اسٹور مختلف چیزوں سے بھرنا گیا اور صرف تین مہینے میں انہیں اتنی کامیابی ہوئی کہ ناظم نے دکان کی الاٹمنٹ کو پکا کر دیا اور ساتھ ہی عامر کو ایک رہائشی گھر بھی دے دیا جہاں وہ اپنی بیوی عائشہ اور تین بچوں جاوید، نوید اور ارشی کو کالونی میں لے آیا۔

(جاری ہے)



دفعتاً جانے لے گیا۔ اس نے دیکھا کہ ارہ گرد لاشیں پڑی ہیں۔ حنوط شدہ لاشیں۔ ڈھنگلے چہرے۔ سوچی ہوئی آنکھیں، لٹکے ہوئے ہونٹ، چاروں طرف موت کی رنگت، ہوائی جھریاں۔ بے حسی کی چٹنی ہوئی جو کھیں اور سدا کی پونک رہی ہنکار۔

عامر نے دیکھا کہ اس کے گرد لاشیں پڑی ہیں۔ حنوط شدہ لاشیں۔

دفعتاً خیال آیا میں بھی تو ان ہی میں سے ہوں۔ کیا میں بھی ایک لاش ہوں اور وہ بات تو ہم کے آئینے کی طرف بھاگو۔

چند روز پس پہلے عامر کا رشتہ کیٹیکٹر فیکٹری کی مزدور کالونی میں احمد علی کریمانہ کی دکان پر فٹنی کی حیثیت سے ملازم تھا۔ اس کا منگواؤ اور فروخت کا حساب کتاب رکھنا اس کے فرائض میں شامل تھا۔

پہلے چھ ایک مہینے تو وہ بڑے اطمینان سے اپنے کام میں مہمک رہا۔ پھر جیسے جیسے ان کا کاروبار کے بھید کھلتے گئے، ویسے ویسے ایک بے نام سی بے چینی پیدا ہوتی گئی، بڑھتی گئی۔

جب وہ دیکھتا کہ شیخ احمد علی زیادہ منافع کمانے کی دوس میں ضروری اشیاء کا تو زاپیدا کر دیتا ہے اور کالونی کے مزدور ضروریات کے حصول کے لئے کس قدر مضطرب ہوتے ہیں تو اس کے دل میں غمدا بھرتا۔ جی چاہتا کہ مزدوروں کے سامنے شیخ احمد علی کا بھانڈا اچھوڑ دے، پھر با آواز بلند اسے گالیاں دے اور موراؤ و قسم کی گالیاں اور حساب کتاب کی کتابیں شیخ کے منہ پر مار کر دکان سے باہر نکل جائے۔ اسے مزدوروں سے ہولی ہمدردی تھی۔

ایک طرف فیکٹری کے مالک انہیں بےوقوف بنانے میں مصروف تھا۔ دوسری طرف فیکٹری کے اہلکاران پر رعب بنانے کی لذت میں مدہوش تھے۔ تیسری طرف ان کے اپنے لیڈر ذاتی مفاد کے لئے انہیں استعمال کر رہے تھے اور چوتھے کالونی کے وہ کاندرا خود پیدا کر دینے کی سوت رہے تھے۔

کئی مرتبہ اسے خیال آتا کہ فیکٹری کے رابطہ افسر سے مل کر شیخ احمد علی کی ذخیرہ اندوزی کی شکایت کرے۔ اس نیت سے دو دو ایک مرتبہ ناظم کے پاس گیا بھی لیکن بات کرنے کی ہمت نہ ہوئی۔ اس لئے لوٹ آیا۔

پھر دفعتاً اسے خیال آیا میں بھی تو انہی میں سے ہوں! کیا میں بھی! دورہ بادل کی گرج سن کر شیخ بادل چہرے والے چوکنے۔ ان کے لٹکے ہوئے ہونٹوں میں لہری پیدا ہوئی۔ حقارت بھری لہر۔ آج گرہنے لگا؟

انہوں نے آسمان کی طرف دیکھ کر تپک چڑھائی۔ روز ہی گر جاتا ہے! اور ہند لوہے والے کے چہرے کی شکنیں یوں ابھریں گئیں، جیسے لوہے کی سلاخوں بھرا ٹک الٹ گیا ہو۔

چوڑے کے اسٹاک پڑے پڑے گل رہے ہیں۔ شیخ بادل نے بدنوں کی تھوٹھنی بنا کر موسم کا مذاق اڑایا۔

حاجی امان اللہ موسم سے بے نیاز چپ چاپ بیٹھا دانتوں میں خال خال کرنے میں مصروف تھا۔ چہرے پر گراں باری اور بے تعلقی کے ایسے بھیر لگے ہوئے تھے جو سیری اور شکم پری ہی پیدا کر سکتی ہے۔

خیر مرزا کے گالوں پر قرض کی چیونٹیاں رینگ رہی تھیں۔ وہ مال کے نئے کنسائنٹ کا حساب لگانے میں کھویا ہوا تھا۔

وہ چاروں عامر کے ساتھی تھے، دوست تھے، لیکن وہ چاروں کسی کے ساتھی نہ تھے، کسی کے دوست نہ تھے، حتیٰ کہ ہر کوئی خود سے بھی بیگانہ ہو چکا تھا۔ افراط کا اثر و حارثتوں کو نکل چکا تھا۔ اس روز عامر نے انہیں لچ پر مدعو کیا تھا اور کھانا کھانے کے بعد وہ آرام دہ کرسیوں پر بیٹھے باتیں کر رہے تھے کہ دفعتاً عامر پر وہ لہجہ وارد ہو گیا۔ دفعتاً جیسے وقت رک گیا۔ ہر سیکند کا دورانیہ منٹ کے برابر ہو گیا۔ گرد و پیش پر سلو سوڈنٹ طاری ہو گئی۔ چہرے اسل کلوز اپس میں بدل گئے۔ چاروں ساتھی عامر کی نگاہ میں نکلے ہو گئے۔

پتہ نہیں ایسا کیوں ہوتا ہے، لیکن ایسا ہوتا ہے کہ زندگی کے لحاظ کی مالا میں

اس غزل کے چھپری

نسیم انصاری

خاک پاموں کی خوشبو سے مجھ کو رغبت ہے
سیاہ مست خراں سے مجھ کو الفت ہے
بار بار بھی دیکھو لہجہ جی نہیں بھر
طلوع مہر منور میں کتنی مدد ہے
مقام نہ دوزخ ہے اور نہ جنت ہے
میں آدمی ہوں زمیں کی مجھے ضرورت ہے
کوئی بھی شے ہو میں اس کو برا نہیں کہتا
ایسی شے کی برائی سے مجھ کو نفرت ہے
اک وجود یہاں اپنے آپ میں ہے فرد
ایک فرد کی اس زندگی میں قیمت ہے
ہزار رنگوں سے مل کر بنی ہے یہ دنیا
ہر ایک رنگ میں اک لکشی کی صورت ہے
بڑی عجیب تمہاری یہ وجہ نفرت ہے
کہ تم سے قدرے الگ میرے رخ کی رنگت ہے

محب عارفی

وہ کلمہ میرے دھڑکنے پہ مائل کچھ تو ہوتا ہے
وہ دریا زنت آغوشِ ساحل کچھ تو ہوتا ہے
مراسیہ جہاں پڑ جائے کت جاتی ہے کب سہل
سرے ذرے کا وہ خود شیدائے قائل کچھ تو ہوتا ہے
مگر رہنے بھی دے موجود از خود رنگی مجھ
میری موجودگی سے ناز غافل کچھ تو ہوتا ہے
کوئی بازو نہ ہوگا آرزو کا طوق ہی ہوگا
بلا سے میری گردن میں مائل کچھ تو ہوتا ہے
مردمِ آب و ہوا میں اس کی لکھی نہیں لکھی
وہ خار و خس سہی دنیا کو حاصل کچھ تو ہوتا ہے
محب دل کھول کر پہنچا دیا ہے سچ تک تہہ
غزل سے مشکف آخر مراد کچھ تو ہوتا ہے

حسن نقوی

میں نے اس طور سے چاہا تجھے اکبر جہاں
تجھے مہتاب کو سے انت سمندر چاہے
تجھے ساق کی کرن سیپ سے کس طرح
جیسے خوشبو کو ہوا رنگ سے ہٹ کر چاہے
تجھے خوابوں میں خیالوں کی کماں فٹکی ہے
تجھے بارش کی دعا آبلہ پاشی ہے
میرا ہر خواب میرے سچ کی گواہی دے گا
وسعت دید نے تجھ سے تیری خواہش کی ہے
میری سوچوں میں کبھی دیکھ لے لیا اپنا
میں نے دنیا سے الگ تیری پرستش کی ہے
خواہش دید کا موسم کبھی دھندلا جو ہوا
نوح ڈالی ہیں زمانے کی فضا میں نے

تقریب پذیرائی اور سالگرہ کی روئیداد



محمد ابراہیم جوہو...

ایک صدی کی آواز، ایک اسکالر کی خدمات کا اعتراف

سندھی زبان کے ایک سوکتابوں کے مصنف ابراہیم جوہو سے ہر کوئی واقف نہیں مگر سندھ کے تعلیمی اداروں اور خانہ کتبہ سندھ مدرستہ الاسلام نے ان کی خدمات کو یاد رکھا ہے۔ گزشتہ دنوں اس گوشہ نشین ادیب نواز ارمیہ تازا سنی کی سوانح عمری کی تقریب رونمائی منعقد ہوئی۔ اس تقریب کی غاص بات یہ تھی کہ اس تصنیف کا انگریزی ترجمہ ڈاکٹر امجد سراج میمن اور سندھی ترجمہ سلیم میمن نے کیا۔ سید مظہر جمیل کی یہ تصنیف ابراہیم جوہو کی تعلیمی خدمات ہی کا احاطہ نہیں کرتی بلکہ ان کی سیاسی تحریکوں کے پس منظر سے متعلق تحریروں اور متعدد خطبات کی کردار سازی اور تربیت سے متعلق دستاویزی معلومات تکجا کی گئی ہیں۔

اس تقریب سے خطاب اکبر راشدی، ڈاکٹر سلیم میمن، مظہر الحق صدیقی اور انور ایڈو نے شاندار الفاظ میں اس زندہ لجنہ کی خدمات کا اعتراف کیا۔ ممتاز اسکالر نے تاریخ التحصیل، ہونے والے متعدد خطبات اور آج کے کامیاب لوگوں کے ساتھ یکک کاٹا اور سنہرے دور کی یادوں کا تذکرہ جاری رکھا۔

بن روئے کے ہیرو نے منائی ہستے کھیلے اپنی سالگرہ بن روئے اور رنگ نمبر کے اداکار و ہدایت کار تاجین سعید اور یاسر نواز کی ٹیمیں غید النظر پر ساتھ ساتھ ریلیز ہوئی تھیں۔ دونوں نے اپنی اپنی فلموں کی تشہیری مہم کے لئے بھرپور کام کیا اور دونوں کی فلموں کا پڑوسی ملک کی بڑی فلم بھگتی بھائی جان سے کانٹے کا مقابلہ ریل پاکستانی فلمیں بھی ناظرین میں سرای گئیں۔ گزشتہ دنوں دونوں فلموں کے علاوہ آنے والی پاکستانی فلموں کے ہدایت کاروں، بلال الاشاری، اسد الحق، یاسر نواز، شبنم کشمیری اور دیگر نے اپنے ہیرو ہمایوں سعید اور یاسر نواز کی سالگرہ میں منائیں۔ حیرت انگیز انکشاف اس روز: 25 جولائی یاسر نواز اور ہمایوں دونوں کی سالگرہ کا دن ایک ہے۔ یاسر نواز کے لئے یہ فلم ہدایت کاری کے کیریئر کا کامیاب ترین تجربہ ثابت ہوئی اور موسم دور کی فلم بن روئے تنقید کے باوجود بکس آفس پر کامیاب رہی یوں ان دونوں کا جشن سالگرہ اپنی نوعیت کی شاندار تقریب رہی۔

ستاروں کی جھرمٹ میں منٹو کی پذیرائی

سرمد سلطان کھوسٹ نوجوان ہدایت کار کی فلم "میں منٹو" کی تھارنی تقریب میں کراچی اور لاہور کے متعدد ڈرامے اور فلمی ستاروں نے شرکت کی۔ یہ فلم پاکستانی ہی ہے اور کچھ حیرت نہیں کہ ماہ ستمبر پاکستانی فلموں کے احیا کا بہترین اور حیرت انگیز حد تک پر رفتی مہینہ ہوگا کیونکہ یہ فلم 11 ستمبر کو ریلیز ہونے جارہی ہے۔ یہ پرچہ جب تک آپ کے ہاتھوں میں ہوگا۔ ادب عالیہ سے متعلق ہی نہیں فلم سے وابستہ فنکاروں اور ہنر کاروں کے لئے خوش آئند تجربہ ہوگا۔ سرمد نے ڈالڈا کا دسترخوان سے گفتگو کرتے ہوئے اپنی اس کاوش کو آرٹ مودی قرار دیا اور مارکیٹ میں منظر عام پر آنے والی دوسری کمرشل فلموں کے لئے بھی ٹیک خواہشات کا اظہار کیا۔ سرمد کے والد سینئر اداکار عرفان کھوسٹ نے اس موقع پر اپنے ہدایت کار بننے کی تخلیق کو بے حد سراہا۔ یاد رہے کہ اس فلم کی کاسٹ میں ماہرہ خان، ثانیہ سعید، سرمد سلطان کھوسٹ، صبا قرار اور ہمایوں سعید شامل ہیں اور یہ ماہرہ خان کی دوسری پاکستانی فلم ہے جو چند ماہ کے وقفے میں ریلیز ہونے جارہی ہے۔

لوک ورثہ اور ہیرو انجھا کی نمائش تقریب



ہدایت کار دادا کارا اعجاز درانی نے پاکستانی فلمی صنعت کے سنہرے دور میں ردمانوی داستان ہیرو انجھا پر فلم بنائی اور اس وقت کی فلم کے متعدد ذہین ہستیوں کو پردے پر بکجا کیا مثلاً اداکاروں کی صف میں خود اعجاز درانی اور فردوسی تھے، موسیقار خورشید انور، گلوکاروں میں مادام نور جہاں، آئرن پرنس، مسعود رانا اور اسی طرح کئی اور ہستیاں پیش پیش رہیں۔

اسلام آباد کے سرکاری ثقافتی ادارے لوک ورثہ نے ایک پر شکوہ تقریب میں اداکار اعجاز درانی، فلم کے پروڈیوسر مسعود پرویز اور ہدایت کار سید نور کو خراج تحسین پیش کیا۔ مہمان خصوصی اعجاز درانی نے پچھلے دور کی فلسازی اور ہدایت کاری کی دلچسپ روئیداد سنائی اور آج کے نوجوان ہدایت کاروں کی فلموں کو بھی سراہا۔ اسی طرح سید نور نے بھی فلمی منظر نامے اور چکرانہ پیش کی تکنیک پر دلچسپ تجربات شیئر کئے۔ اس موقع پر مادام نور جہاں کے سدا بہار گیتوں کو بھیگی آنکھوں سے سنا اور شریک محفل انہیں گنگاتے رہے۔

books



بحر تنہائی

مصنف: ایقبا ندر بیلیاف
ترجمہ: نجم السحر بٹ
صفحات: 230
قیمت: 795
ناشر: سٹیم میل پبلی کیشنز 25، شاہراہ پاکستان، لاہور

شاید انسان زمانہ قدیم سے ایسے خواب دیکھ رہا ہے کہ وہ پانی میں بھی ایسی ہی زندگی گزار سکے جیسی وہ ہوا کے سمندر میں گزارتا ہے۔ یہ ناول اسی خواب کی کہانی ہے۔ اس ناول کی کہانیوں اور تادوں کو سائنس فکشن میں شمار کیا جاتا ہے۔ ان سے پہلے ایسے ہی تصور پر مبنی ایک کہانی روسی شہر سینٹ پیٹرز برگ سے شائع ہونے والے ایک اخبار میں قسط وار شائع ہوئی تھی لیکن اسے کوئی گناہ مصنف لکھ رہا تھا۔ تاہم بیلیاف نے ان کہانی کو ذرا مختلف کر کے بیان کیا ہے۔ لیکن مرکزی خیال وہی ہے جو پہلے فرانسیسی اور پھر روسی زبان میں سامنے آیا۔ کہانی بے حد دلچسپ اور قابل مطالعہ ہے۔ ڈاکٹر نجم السحر بٹ کا ترجمہ بھی عمدہ ہے۔ وہ اس سے پہلے میخائل گلین کا کوف کے ناول ماسٹراڈ مارگریٹا کا ترجمہ بھی کر چکی ہیں۔ یہ کتاب نہایت عمدگی سے طبع کی گئی ہے۔

خاتون منزل

کاسٹ: بال قریبی، شامل خان، گل رعنا، محسن کیلانی، فریڈ جیس، کوثر صدیقی اور سلیمنا مہرا
تحریر: فصیح باری خان
ہدایت کار: مظہر معین



جس ڈرامہ سیریل میں قومی خان، شبیر جان، ازیبا شہناز، انیس، قاضی، ارسہ غزل اور پروین اکبر جیسے پاکستانی اداکار موجود ہوں تو آپ ہی آپ اس سیریل پر نگاہ ڈالیں جاتی ہے۔ فصیح باری خان ڈرامنگ رویم کی کہانیاں لکھنے والے ڈرامہ نگار نہیں لیکن ان کے کرداروں میں انسانی نفسیات، مشاہدے، محرومیوں اور خواہشوں کی گہرے کھیتی ہے۔ خاتون منزل میں لکھے والے ہر کردار کا ایک مخصوص چہرہ دکھایا گیا ہے۔ ہر چہرہ ان آنکھوں کی داستان سنا رہا ہے جو شہرہ میں صحرا کی تپائلیوں کو سمیٹ لاتی ہے۔ یہ کردار بظاہر ملٹرو میزاج کی زبان بولتے ہیں لیکن گچی بات یہ ہے کہ یہ بڑے جوشیلے والے لوگ ہیں جنہیں زندگی کے محاذ پر مانی جتنی اور جذباتی تحریکی کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے لیکن یہ روتے نہیں ہیں۔ ہنستے کیلئے ہر وار سہہ رہے ہیں اور انہیں خوش کرنے کا سامان مہیا کر رہے ہیں۔ ہدایات لا جواب ہیں۔ جو اداکار دوسرے کھیلوں میں بچیدہ پرفارمنس دے رہے ہیں انہیں ہنستا کھیلنا دیکھ کے خوش ہوتی ہے۔

جوانی پھر نہیں آتی

کاسٹ: حمزہ علی عباسی، احمد بٹ
ڈائریکٹر: ندیم بیک
پیشکش: Six Sigma Plus

یہ امر نہایت خوش آئند ہے کہ پاکستانی نوجوانوں کی تخلیق کردہ فلموں نے سینما انڈسٹری میں حرکت کا سماں پیدا کر دیا ہے۔ حرکت کے ساتھ برکت والی مثال بھی اب حقیقت نظر آنے لگی ہے۔ کچھ ہدایت کاروں نے جنگ کو اپنا موضوع چنا مگر بیشتر سوشل کامیڈی اور رومانوی کتبہ لکھ کے تخت فلمیں بنا رہے ہیں۔ یہ بالکل بھلے موضوعات اپنے اندر بڑی حد تک گہرائی اور کیرائی رکھتے ہیں۔ 'جوانی پھر نہیں آتی' بھی سوشل کامیڈی اور رومانس سے بھرپور منظر ناموں پر مشتمل ہے۔ حمزہ علی عباسی کے نقش اور احمد بٹ کے شوخ فنس کہیں اور نہیں صرف اسی فلم میں آپ کو ملیں گے۔ اپنی پاکستانی فلم ہے جسے وقت نکال کے دیکھنا چاہئے۔

MOVIES



READING
Section



غم میری جاگیر

مصنف: شاداب مسعود

صفحات: 240

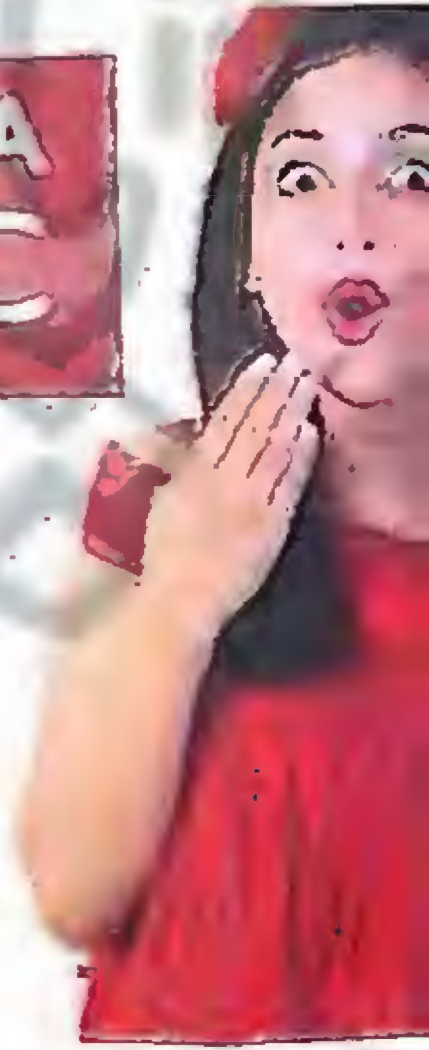
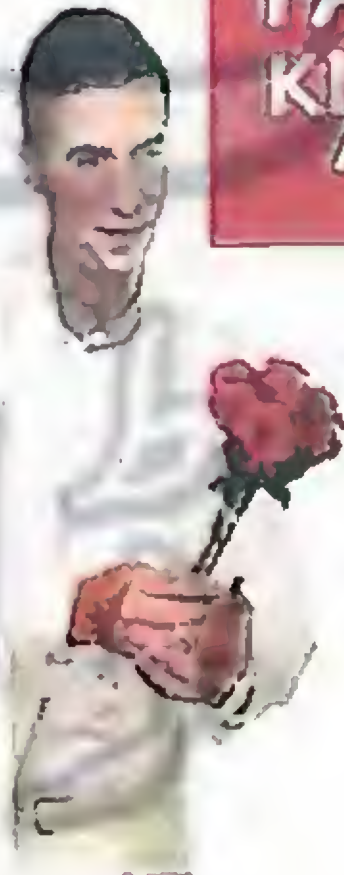
قیمت: 300 روپے

لئے کا پتہ: بزم شاداب، 101/102، 103، 104، 105، 106، 107، 108، 109، 110، 111، 112، 113، 114، 115، 116، 117، 118، 119، 120، 121، 122، 123، 124، 125، 126، 127، 128، 129، 130، 131، 132، 133، 134، 135، 136، 137، 138، 139، 140، 141، 142، 143، 144، 145، 146، 147، 148، 149، 150، 151، 152، 153، 154، 155، 156، 157، 158، 159، 160، 161، 162، 163، 164، 165، 166، 167، 168، 169، 170، 171، 172، 173، 174، 175، 176، 177، 178، 179، 180، 181، 182، 183، 184، 185، 186، 187، 188، 189، 190، 191، 192، 193، 194، 195، 196، 197، 198، 199، 200، 201، 202، 203، 204، 205، 206، 207، 208، 209، 210، 211، 212، 213، 214، 215، 216، 217، 218، 219، 220، 221، 222، 223، 224، 225، 226، 227، 228، 229، 230، 231، 232، 233، 234، 235، 236، 237، 238، 239، 240، 241، 242، 243، 244، 245، 246، 247، 248، 249، 250، 251، 252، 253، 254، 255، 256، 257، 258، 259، 260، 261، 262، 263، 264، 265، 266، 267، 268، 269، 270، 271، 272، 273، 274، 275، 276، 277، 278، 279، 280، 281، 282، 283، 284، 285، 286، 287، 288، 289، 290، 291، 292، 293، 294، 295، 296، 297، 298، 299، 300، 301، 302، 303، 304، 305، 306، 307، 308، 309، 310، 311، 312، 313، 314، 315، 316، 317، 318، 319، 320، 321، 322، 323، 324، 325، 326، 327، 328، 329، 330، 331، 332، 333، 334، 335، 336، 337، 338، 339، 340، 341، 342، 343، 344، 345، 346، 347، 348، 349، 350، 351، 352، 353، 354، 355، 356، 357، 358، 359، 360، 361، 362، 363، 364، 365، 366، 367، 368، 369، 370، 371، 372، 373، 374، 375، 376، 377، 378، 379، 380، 381، 382، 383، 384، 385، 386، 387، 388، 389، 390، 391، 392، 393، 394، 395، 396، 397، 398، 399، 400، 401، 402، 403، 404، 405، 406، 407، 408، 409، 410، 411، 412، 413، 414، 415، 416، 417، 418، 419، 420، 421، 422، 423، 424، 425، 426، 427، 428، 429، 430، 431، 432، 433، 434، 435، 436، 437، 438، 439، 440، 441، 442، 443، 444، 445، 446، 447، 448، 449، 450، 451، 452، 453، 454، 455، 456، 457، 458، 459، 460، 461، 462، 463، 464، 465، 466، 467، 468، 469، 470، 471، 472، 473، 474، 475، 476، 477، 478، 479، 480، 481، 482، 483، 484، 485، 486، 487، 488، 489، 490، 491، 492، 493، 494، 495، 496، 497، 498، 499، 500، 501، 502، 503، 504، 505، 506، 507، 508، 509، 510، 511، 512، 513، 514، 515، 516، 517، 518، 519، 520، 521، 522، 523، 524، 525، 526، 527، 528، 529، 530، 531، 532، 533، 534، 535، 536، 537، 538، 539، 540، 541، 542، 543، 544، 545، 546، 547، 548، 549، 550، 551، 552، 553، 554، 555، 556، 557، 558، 559، 560، 561، 562، 563، 564، 565، 566، 567، 568، 569، 570، 571، 572، 573، 574، 575، 576، 577، 578، 579، 580، 581، 582، 583، 584، 585، 586، 587، 588، 589، 590، 591، 592، 593، 594، 595، 596، 597، 598، 599، 600، 601، 602، 603، 604، 605، 606، 607، 608، 609، 610، 611، 612، 613، 614، 615، 616، 617، 618، 619، 620، 621، 622، 623، 624، 625، 626، 627، 628، 629، 630، 631، 632، 633، 634، 635، 636، 637، 638، 639، 640، 641، 642، 643، 644، 645، 646، 647، 648، 649، 650، 651، 652، 653، 654، 655، 656، 657، 658، 659، 660، 661، 662، 663، 664، 665، 666، 667، 668، 669، 670، 671، 672، 673، 674، 675، 676، 677، 678، 679، 680، 681، 682، 683، 684، 685، 686، 687، 688، 689، 690، 691، 692، 693، 694، 695، 696، 697، 698، 699، 700، 701، 702، 703، 704، 705، 706، 707، 708، 709، 710، 711، 712، 713، 714، 715، 716، 717، 718، 719، 720، 721، 722، 723، 724، 725، 726، 727، 728، 729، 730، 731، 732، 733، 734، 735، 736، 737، 738، 739، 740، 741، 742، 743، 744، 745، 746، 747، 748، 749، 750، 751، 752، 753، 754، 755، 756، 757، 758، 759، 760، 761، 762، 763، 764، 765، 766، 767، 768، 769، 770، 771، 772، 773، 774، 775، 776، 777، 778، 779، 780، 781، 782، 783، 784، 785، 786، 787، 788، 789، 790، 791، 792، 793، 794، 795، 796، 797، 798، 799، 800، 801، 802، 803، 804، 805، 806، 807، 808، 809، 810، 811، 812، 813، 814، 815، 816، 817، 818، 819، 820، 821، 822، 823، 824، 825، 826، 827، 828، 829، 830، 831، 832، 833، 834، 835، 836، 837، 838، 839، 840، 841، 842، 843، 844، 845، 846، 847، 848، 849، 850، 851، 852، 853، 854، 855، 856، 857، 858، 859، 860، 861، 862، 863، 864، 865، 866، 867، 868، 869، 870، 871، 872، 873، 874، 875، 876، 877، 878، 879، 880، 881، 882، 883، 884، 885، 886، 887، 888، 889، 890، 891، 892، 893، 894، 895، 896، 897، 898، 899، 900، 901، 902، 903، 904، 905، 906، 907، 908، 909، 910، 911، 912، 913، 914، 915، 916، 917، 918، 919، 920، 921، 922، 923، 924، 925، 926، 927، 928، 929، 930، 931، 932، 933، 934، 935، 936، 937، 938، 939، 940، 941، 942، 943، 944، 945، 946، 947، 948، 949، 950، 951، 952، 953، 954، 955، 956، 957، 958، 959، 960، 961، 962، 963، 964، 965، 966، 967، 968، 969، 970، 971، 972، 973، 974، 975، 976، 977، 978، 979، 980، 981، 982، 983، 984، 985، 986، 987، 988، 989، 990، 991، 992، 993، 994، 995، 996، 997، 998، 999، 1000

ماحت نیرا لہجہ جس شائستگی کا ہے وہ تو حسن اور غم کو سینے سے چسپاں رکھتا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ "غم میری جاگیر" میں موجود نہیں۔
میرا میں عشق و محبت تو شہرِ غریب کا گھر ہے۔ غم میری جاگیر ہے۔ وہ کہتا ہے کہ "غم میری جاگیر" میں موجود نہیں۔
دیسنے والوں میں اس کی جگہ صرف دو آدمی تھے، محمد علی اور شعیب، ہندوستان کے مشہور ہیں۔
پیشی میں کیا کیا کرنا تھا؟ میری جاگیر میں جیسے حسن و عشق اور غم کا شہر ہے۔ وہ کہتا ہے کہ "غم میری جاگیر" میں موجود نہیں۔
فحشیت اور جھانک سے بڑا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ "غم میری جاگیر" میں موجود نہیں۔

فروا کی ABC

کاسٹ: سید حسین احمد، سید محمد حسین، خالد انجم، ارسہ غزل
تحریر: آمنہ شفیق
ڈائریکٹر: منیر چاویہ
پروڈیوسر: محمد یحیٰ



فروا کی ABC مزاح سے بھرپور ایک ایسی چٹائی کی کہانی ہے جسے پڑھنے والے کا بالکل بھی شوق نہیں ہے۔ اسے صرف تفریح
کرنے کا شوق ہے جس کی وجہ سے وہ اپنی حنائی پر بالکل بھی دھیان نہیں دیتی، اس کے ساتھ ساتھ وہ انگریزی میں کافی گزرو ہے اور
فلسفہ بھی ہے اسی لئے اس کے ماں باپ ایک یونیورسٹی کے پروفیسر ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ انگریزی میں کافی گزرو ہے اور
اس سے شوق بھی ہے کہ وہ اپنی بیوی اور اپنے بیوی سے مستحضر سے اپنی جان چھڑانا چاہتی ہے۔ اب سوال یہ ہے کہ فروا اپنی حنائی سے کیسے
جوت چھڑائے گی؟ اس پر اپنی شیطانی میں دلچسپ پہلو یہ بھی ہے کہ سختی استاد اور شفیق والدین، والدہ کی بہتری کے لئے کیسے کیسے
تلاش کرتے ہیں؟ وہ کہتا ہے کہ "غم میری جاگیر" میں موجود نہیں۔
وہ کہتا ہے کہ "غم میری جاگیر" میں موجود نہیں۔



ہومن جہاں

کاسٹ: مام وطنان، شہر پار، نور اور عدلیٰ حسین

ڈائریکٹر: ناصر رضا

یہ کہانی ہدایت کو رہنمائی، خفا کی اپنی تخلیق کردہ ہے، جبکہ مظاہر سے شہر پار، نور اور عدلیٰ حسین کی پیشکش ہیں۔ غم
بول کے بعد مام وطنان کی یہ تیسری ایسی فلم ہے جو پاکستان کے نوجوانوں کے بہترین مسک کی دکھائی دیتی ہے۔ یہاں، رقص اور رومنس
سے بھرپور یہ شاہکار ہے جو لکھنے والوں کے قبول اور نوجوانوں میں بڑی مقبولیت حاصل ہے۔ نور اور عدلیٰ حسین اور نور نے یہاں بھی کامیابی
کے جہان کو لکھتے ہیں۔ فلم کے بارے میں پڑھنے والوں کی اداکاری میں شہر پار، نور اور عدلیٰ حسین کا دل میلو لے گی۔



ستاروں کے محفل

پیشکش: کتاب پورانا



21 اپریل تا 21 مئی

برق اسل

آپ کی قوت اور اسی ر حقیقت پرندہ آہستہ آہستہ مٹا جاتا ہے۔
 سید اعلیٰ غریب و فروغیت میں دلچسپی رہے ہیں اور ممکن ہے تمبر کے وسط تک
 پہنچیں۔ یہاں غریب نے کے لکھنا بھی شاید ہو۔ کالونی
 دستاویزات کا اندازہ جازد لکھے گا اور اخراجات پر کنٹرول رکھے ورنہ قرض
 لینے کی نوبت آجے گی۔ فور خداتیں بے بعد ملتی رہتی ہیں۔

[illegible]

البرج سنبلہ

برج اسد

آپ کے سہمہ کی نصف شریعت کے لئے آپ تہذیبیوں کو ہم سے
پسند کریں گے اور میزان میں تقسیم کا فیصلہ نمایاں ہوگا۔ نئے کام شروع کیجے
اللہ جبریل تعالیٰ آپ کی رو فرمایا گئے۔ جو، بدھ اور التوا سہ راہوں
میں شمار ہوئے ہیں۔ آپ اپنا دواں میں نبوت اللہ حکامات ضرور دیا
کریں۔ اسد ملوانین، میر تقی میر، چشتی، گرجاں۔

آپن ہر ایک شی کو تھوڑے رنگ سے کی کہ تا پہ اپنے حلقہ کو تھوڑے قدر
اثرات بہت جلد نکلیں۔ یہ طبیعت میں فریاد منہ ہونے سے اس پر قائم
پایہ۔ علامت پیش فرلو کہ تھوڑے کا سامان پر دستا ہے۔ وہی وہاں سے
مستحق فرلو کہ تھوڑی بل نکلتی ہے۔ ہر مکان سے حق و حلال کی آواز سن کر کہ
ہر تہیہ اور ہر استہانہ سنو مٹی تہیہ و پچھل سے بے پناہ محبت ملتی ہے۔

برج قوس

برج عقرب



آپ ثابت قدم اور مستقل مزاج ہوتے ہیں لیکن اعجاب پسندی آپ کے حق میں نہیں جاتی۔ آپ کے دوست آپ کے ساتھ ہر جگہ کھڑے نہیں گئے کیونکہ آپ کا انتخاب بہت اچھا ہے۔ آپ ہمیشہ چھان بین کے بعد دوست بناتے ہیں۔ لیکن ہے کہ مشائخ کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں اس لئے بہت احتیاط سے زندگی گزارنی چاہیے۔ علم و دین پر مشہور پائیے۔

آپ مفیدہ زور و جزا اور قہری رنگ کے طہیرات پینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اُمی رنگوں سے آپ کی کشش و جذبیت گھر کو مائل آتی ہے۔ آپ کے قیامی اہل بیت آپ کو مستاز بھی کر رہے ہیں اور ان فوائد بھی حاصل ہوں گے۔ لافری، ملام یا کوئی اور بھی رقم لینے کا امکان ہے۔ رائل جگہ سے انتخاب برکتی آپ کے حق میں مفید ہے۔

برج حورست

برج دلو

برج حبدي

اگر آپ کسی اور اداسی رشتہ کے ملبوسات استعمال کریں تو کامیابی کے امکان پر محسوس ہو سکے۔ اور اداسی زندگی کی مشکلات قریب ختم ہیں۔ اور مرد و عورتوں کو پابند رہنا پسند کرتے ہیں جنہاں اور اداسی زندگی کو خطرات سے بچانے کے لئے مجبوراً کماٹ کر لینا پڑے گا۔ اہل صحت کا خیال رکھئے۔

دعا ہے کہ یہ تمام باتیں سچی ہوں میں جتنا اب اس نے کاغذ پیش ہے۔

اپنی آہستہ آہستہ لڑائی لڑ رہی تھی۔ ایک سال پہلے وہ چار سو سو روپے کی آمد سے
 یہ لوگ دواؤں اور دواؤں میں بے حد کاغذات ہو گئے ہیں۔ آپ کی لڑائی
 دوستوں کے حلقے میں جاری ہے۔ جان تو ذکر محبت کر رہے اور سعید پر
 سمجھوتہ کر رہے آپ کے استاد کی خاص پہچان بھی ہے۔ خیرات اور عداوت
 دیکھ کر نہ سمجھ سکتے ہیں۔ کچھ ایسے تو آپ کے لئے کچھ مانتے ہیں۔

READING Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

PRESERVES NATURAL
GOODNESS

HEALTH SHIELD

VITAMINS: A, D & E

ANTIOXIDANTS

3 & 6



دالدا

کوئی جو رکھے پیار سے کوئی آئل

READING
Section